



SAUNA

8月 / 349号

発行 社団法人日本サウナ協会
TEL 03 (5275) 1541 (直)
FAX 03 (5275) 1543
〒102-0085 東京都千代田区六番町1

中国商業連合会沐浴専門委員会が発足 設立大会に中野会長ら代表団が参加



参加国の国旗。左より中国、台湾、韓国、シンガポール、日本

中国北京で2005年9月15～16日、アジアの温浴関係者を集めた「中国商業連合会沐浴専門委員会設立大会及び中国沐浴業界発展・議論大会」が開催される。(社)日本サウナ協会からは中野憲一会長はじめ約10名の代表団が参加し、交流を深める。

中国商業連合会沐浴専門委員会は、本年1月8日に中国国家民政部の許可を得て登記された中国初の温浴業界の社団機構だ。

本大会はその設立を祝うとともに、「世界を背景とする沐浴業の創新と発展」を主旨として、中国国内外の温浴関係者が集い、幅広い分野で討論と交流を深めて温浴業界発展の促進を目標としたものである。

国家発展・改革委員会、国家資産委員会、商務部が後援、新華社通信、人民日報、中央テレビ局、経済日報、新浪ネットなど中国を代表する媒体が名を連ねるところからも、力の入れようがうかがえる。

参加国は中国、台湾、韓国、シンガポール、日本を予定しており、我が国からは温浴業界を代表して本協会が招待を受け、中野憲一会長ほか10名の代表団が参加する。

また、会議期間内に中国国際展示センターで、「2005年国際プール・沐浴施設及びフィットネス展示会」も開催される。中国国内外数百家のメーカーと商社が出展する展示会であり、アジアの温浴事情を知る絶好の機会と期待される。

参加スケジュール、講演内容は以下のとおり。

9月15日

午前 中国商業連合会沐浴専門委員会成立大会

午後 中国沐浴業界高層論談

《講演内容》

- ・中国リラクゼーション産業発展のための政策と制度のスケジュール
- ・中国沐浴業界の発展の組み立てと社会的作用の調和
- ・揚州都市発展の位置付けと沐浴産業の発展状況について
- ・中国沐浴の特徴及び業界の基準について
- ・沐浴業界と市場のバランス及び市場の参入について

9月16日

午前 中国沐浴業界高層論談

《講演内容》

- ・世界沐浴業界の発展について
- ・地球SPA企業の中国での投資発展について
- ・韓国沐浴業およびサウナの発展について
- ・台湾沐浴業界の発展と展開について

・日本におけるサウナの歴史と温浴事業の形態について

・企業の中国における投資状況

・サウナ企業のブランド育成戦略とサウナ業界の発展の歴史

午後 2005年国際プール・沐浴施設及びフィットネス展示会

新会員紹介(敬称略)

次の企業が当協会に加盟されました。よろしくお願いたします。

正会員(8月1日入会)

万葉倶楽部 株式会社

店名 横浜みなとみらい館

代表者 高橋 弘 担当者 米岡功樹

所在地 横浜市中区新港2-7-1

TEL/045-663-4126 FAX/045-671-1188

本部賛助会員(7月1日入会)

あんしん財団

(財団法人中小企業災害補償共催福祉財団)

代表者 中西廣樹 担当者 竹川博之

所在地 熊谷市中西4-21-2 ロイヤルビル2F

TEL/048-524-2842 FAX/048-524-2842

本部賛助会員(8月1日入会)

株式会社 千代田

代表者 古川尋士 担当者 福谷周作

所在地 愛知県名古屋市中区古渡町19-5

TEL/052-331-3110 FAX/052-321-4176

取扱業種/業務用化粧品雑貨、サウナ備品、店舗改装企画開発

タイ・スパ、古式マッサージ視察団

バンコクにて8月31日～9月4日にかけて開催される「第7回 タイランドヘルス&ビューティーショー2005」(タイ国政府輸出振興局主催)の展示会見学を含むタイ視察ツアー募集に対し、応募が多数あり、総勢40名の視察団となった。

9月1日から以下の日程で視察スケジュールを組んだ。また、この視察ツアーはタイ国大使館の協力を得ているので、滞在期間中に本協会代表者とタイ国政府関係者ならびにワットポー寺院・マッサージ学院関係者との意見交換の場も予定している。

ツアースケジュール

1日目(9月1日)

日本各地よりバンコク空港到着

2日目(9月2日)

午前 ヘルス&ビューティーショー見学

午後 ワットポー寺院・マッサージ学院にて古式マッサージ体験

3日目(9月3日)

午前 2グループに分かれスパ体験

午後 市内視察(自由行動) 日本各地へ帰国

SAUNA新聞へのご意見・ご感想をお聞かせください。協会ホームページでもご覧になれます。http://www.sauna.or.jp/



全国の施設様でお使い頂いております 好評の化粧品シリーズ!

VECTEUR



【ヴェクトール】

スキッと香って残らない極微香・残香性ゼロの男性化粧品シリーズ

HEAT ENERGY



【ヒートエナジー】

ドライヤーの熱で、サロンの仕上り。ヒートコートプロテイン配合。

CRIESTE



【クリエステ】

全品角質除去成分“フルーツ酸”配合の自然派女性化粧品シリーズ

お問合せは全国のニトリ・カネボウレジャー代理店へ

総発売元: 日理株式会社

東京店/東京都荒川区東日暮里6-39-15 ☎(03)3803-1211(代)
大阪店/大阪府東大阪市長田東2-1-11 ☎(06)6746-5300(代)

2011年から地上波デジタル放送へ切り替え

2011年より地上波テレビ放送が変わる。放送用鉄塔からの電波で視聴している地上波放送の方式を、限られた周波数(チャンネル)を有効に使用するため、現在のアナログ方式からデジタル方式に切り替えていくのだ。

地上波デジタル放送になると高画質・高音質になるだけでなく、字幕解説番組や音声の速度変換、番組検索ほか、新しいさまざまな使い方ができる。しかし、いいことばかりではない。専用のチューナーがないと、現在使用中のアナログ形式テレビのままでは、切り替え後の放送が観られなくなってしまうのだ。

すでに一部メーカーから地上波デジタル放送用チューナー内蔵のテレビが発売されているが、小型テレビはまだ対応のものが発売されていない。小型テレビはカプセルに多くセットされているため、会員店には対応が迫られる。

本部賛助会員である(株)コトブキのSCS事業開発部・福西利文氏に、影響と対応について話を聞いた。

「いまのままではカプセルにセットされている小型テレビでは放送が観られなくなります。そこでデジタル用チューナーをチャンネル数分設置して、アナログVHF変換もしくはアナログUHF変換処理をしてから視聴する必要があります」

このヘッドで一括管理してアナログ方式に変換、いま使っているアナログ対応テレビを生かす方法は、同一館内での放送における特例処置で、許可の必要はないと思われるが確約はできないという。

地上波デジタル放送は、関東圏、中京圏、近畿圏では平成15年12月より、その他の地域の県庁所在地などの主要都市では平成18年末までに順次開始される。地域によっては地上波デジタル放送を開始する前に、アナログ周波数対策が必要になる。そのスケジュールは地域により施行時期が異なるという。

この切り替えには、もうひとつ問題があると、前出の福西氏は言う。

「地上波デジタル放送は16:9の横長ハイビジョン放送のため、アナログの4:3画面には適さず、画面左

右がカットされてしまいます」

アナログ式ブラウン管テレビの生産中止を受け、コトブキではこのふたつの問題解消のため、メーカーと協力して14インチ、10インチの液晶タイプのカプセル仕様テレビを開発、販売している。

この小型液晶テレビはアナログ対応だが、デジタル専用チューナーを取り付けることにより、地上波デジタル放送切り替え後も放送が視聴可能となる。しかも、16:9の横長画面選定にもセットアップ可能だ。

「この液晶テレビは、既存のカプセルにセットできるように、13インチ(ブラウン管のサイズでは14インチ)の特別サイズで出荷しています。

デジタル液晶はご存じのようにまだコストが高く、今後はメーカーと均衡して廉価なものが出せるよう努力します」

福西氏によると、今後コトブキは小型デジタル放送用液晶テレビも発売できるよう、メーカーと検討中だという。

いよいよ地上波デジタル時代の到来である。

カプセル設置の小型テレビに影響も

サウナ あれこれ 延長戦

第2回 発汗浴いろいろ

中山真喜男 サウナ管理士講師

熱した石によって熱せられた部屋の中で発汗する入浴法を「石発汗浴」と呼びますが、これは今から4000年前(紀元前2000年頃)に世界各地にあったとされています(ドイツ・サウナマイスターテキストより)。

一般にサウナの歴史は2000年といわれますが、これはフィン族が現在のフィンランドの地に住み始めたのが、西暦紀元の初期といわれるからではないでしょうか。フィンランド北部のラップランドに住むサーミ人は紀元前1万年ぐらいからいたようですが、サーミ人はサウナを持っていませんでした。

しかし、サウナの語源は一説によればサーミ人の言葉である「サウン」からきており、意味は「ラップランドの鳥のための雪のくぼ地」だそうです。これがサウナという言葉の源で、数千年前には「雪の中の安全なくぼ地」を指し、以来変わることなく、サウナは内から外から寒さを防いでくれる場所となったようです。

サウナの歴史は別にして、発汗浴についてみてみます。

『SAUNA』(A Reinikaninen)には「発汗浴の歴史」として、大昔の世界の発汗浴について記され

たくだりがあります。「太古から多くの民族の間に異なった種類の発汗浴があり、それは民族の後進性と同時に、高度な文明の両方を示すものであった。「癒し」「宗教上の儀式」「身体の修学」「洗う」「くつろぎ」「社交」などの習慣は、数千年の間、民族の伝統に結びついてきた」としています。

個々には次のように記されています。

「インドにおいては非常に長い間、発汗浴によって病気を治療することができることが知られていた。ギリシアでは、ホームロスの時代(紀元前700年)より古い浴場施設が発見されている。もっと後の時代になると浴室は、スポーツ、芸術、科学などの修練の場であったギムナシオンの重要な一部となった。

ギリシアの浴場では、乾式と湿式の発汗浴があり、湯と水で洗い、すすぎ落とすことができた。

ローマ風呂に相当するものは、紀元前300年頃ギリシアから伝わった。そして大型になり、各種の設備を備えた「テルメ」と呼ばれるものに改良された。そこには各種の文化施設、図書館などがあった。これらの施設の入浴は、乾式熱気浴の発汗と冷水でのすすぎ洗いからなっていた。

回教徒の国においては、ギリシア・ローマ風呂

が、ターキッシュ・バスと呼ばれるものに発展する。回教では伝統的に入浴することが律せられていたし、また彼らは昔のシリアン発汗浴とマッサージを知っていた。彼らのハンマーム浴場はしばしばモスクの一部であり、温浴プールと大理石の台があり、それらは床下から加熱されていた。この大理石の台の上に入浴者は横になり、乾式熱気浴の中でマッサージを受けた。冷水浴はなかった。回教徒はハンマームでは、スポーツ、芸術、科学の修練は行わなかった。トルコ式入浴法は回教の侵略とともに非常に広く広がった。15世紀には西のスペインにまで知られていた。十字軍の戦士は12~13世紀に、このトルコ・ギリシアローマ風呂を実際に知って、ヨーロッパの各地にもたらした。これらより簡易なヨーロッパ・バスはすでに早くから、ある地域には知られていた。

17世紀に発汗浴はヨーロッパからほとんど完全に姿を消した。それはフィンランド族が生活している地域にのみ残存した。それは極めて長い間、スカンディナヴィアと遠く隔たったアルプスの山村に残った」

人類と発汗の歴史には、まだまだおもしろい話があります。

韓国式

美肌づくりはアカスリが基礎



アカスリおよび韓国漢方美顔エステの委託業務

お腹まわりの気になる方に「腹部エステバック」

ホームページURL: <http://www.kurara-body-clean.com> Eメールアドレス: info@kurara-body-clean.com



申潤玉 著 毎日新聞刊

株式会社 クララボディクリーン

代表取締役 申潤玉

名古屋本社

〒450-0002 愛知県名古屋市中村区名駅4-23-9名駅JEビル3F A号室
TEL:052-541-7207 FAX:052-541-7208

東京事務所

〒135-0047 東京都江東区富岡1-14-15 和楽ビル1F
TEL:03-3820-4313 FAX:03-5245-1598

◇体験できる営業店◇

- ホテルマリックスラグーン内2F 韓国漢方美顔エステコーナー
〒880-0021 宮崎県宮崎市清水町3-105
TEL:0985-38-5000
- SPA GALA (旧ラッキー健康ランド) 2F
韓国漢方美顔コーナー クララ
〒485-0045 愛知県小牧市川西3-7
TEL:0568-76-7337



何でもおたずね下さい

東京都支部より

東京都支部(林浩美会長)は7月20日、「第36回 東京都サウナ協会勉強会」と「体験入浴会」を東京ドーム「スパ・ラクーア」(文京区)にて開催し、正会員27名、賛助会員25名が参加しました。

勉強会では恒例となっている過去3カ月の前年比データについて検討しました。近年に比較



第36回勉強会・体験入浴会 賛助会員7社がプレゼンテーション

して全体的に堅調な営業成績で、特に深夜入場客数と飲食売上の増加がみられました。

また、会員向けセミナー開催の希望が多数あり、9月13日に「第2回 普通救命講習会」を、以降も「接客マナー講習会」など順次開催していくことになりました。

次に、各店舗が苦勞している節水対策について、メーカーから会員店舗で10~15%の節減実績のある節水機器について詳細な説明を受け、各店舗で検討することになりました。

また今回は、新商品の説明を受けるためにプレゼンテーションの時間を設け、新規入会を含む7社から、それぞれの新商品について熱心な説明を受けました。

勉強会終了後は懇親会が開催され、正会員、賛助会員が一緒になってより詳細な情報交換を行いました。

報告・小野瀬一則

北海道支部から

総会開催 事業計画・決算を了承



7月20日、北海道支部(佐藤有宏会長)は「ニコリーフレ」(札幌市)において総会を開催しました。

佐藤会長の挨拶の後、来賓の中野善治朗専務理事より本部報告を含めて話をうかがいました。

佐藤氏を議長に指名し進められた総会では、平成16年度の事業と決算報告が了承され、さらに次年度の事業案と予算案についても了承されました。

その他の議題では、養成研修講座や賛助会員制度について議論されました。

事務局・小比賀幸雄

岡山県支部から

総会開催 平成16年度事業・決算報告

岡山県支部(松田次雄会長)は7月26日、「メルパルク岡山」において総会を開催、15名が参加しました。

松田会長が欠席のため監事の田淵晴彦

氏が挨拶、同氏を議長に選任し、平成16年度の事業と決算報告が了承されました。また事業計画では、会員の拡大を掲げ、未加盟店との交流のある賛助会員の協力を得て活動することとし、予算案とともに了承されました。

来賓として出席した本部の若林幹夫事務局長からは、協会名称の変更ならびにタイ視察の説明をいただき、岡山からも視察団参加の方向で進めることとしました。

事務局・多田俊昭



埼玉県支部から 例会で来年の全国総会の準備 5月18日、大宮での開催決定

7月27日、埼玉県支部(阿戸健次会長=写真)は「サウナやわら」(川口市)において、理事会と来年の全国総会の準備会を兼ねた例会を開催しました。

全国総会の日程は来年5月18日、場所は大宮駅から徒歩3分ほどの「産業文化センター 国際会議場」を総会ならびに講演会場に、展示会場は階を変えて行うこととし、懇親会と宿泊は隣接の「パレスホテル大宮」を使用することで決定しました。

なお、初めての試みとして、講演の内容によっては一般のサウナ愛好者を約150人招待することで検討しています。また、翌日の観光やゴルフについても、例年通り参加者に楽しんでいただけるような企画を考えています。

事務局・大角健滋



ちまたの話題 レポート

年々大規模に 打ち水大作戦 2005

「打ち水大作戦」とは、江戸時代に始まった日本の古きよき文化「打ち水」を通じてヒートランド現象による都会の気温を下げようという試みだ。もちろん、「打ち水」を通じて水という資源の大切さを再認識しようという運動でもある。

日中の一番暑い時間帯に打ち水をする。ただこれだけの取り組みだが、参加方法が容易であるだけに、一般参加型社会イベントとして全国各地で年を追うごとに広がりを見せている。

打ち水のポイントは「水道水を使用せず再利用水を使うこと」。身近な再利用水としては風呂の残り湯があげられ、この点で温浴施設と無関係ではないイベントともいえる。

打ち水大作戦本部 TEL: 03-5212-1663
<http://www.uchimizu.jp>



KIRIN

KIRIN'S ORIGINAL BREWERY
DRAFT BEER
KIRIN BEER
一番搾り

キリン一番搾り

飲酒は20歳になってから。お酒は楽しく、ほどほどに。

大塚製薬

のどをうるおすだけの飲料ではありません。

POCARI SWEAT

Asahi アサヒビール

これが辛口、うまさが違う。

洗練されたクリアな味・辛口。
SUPER "DRY"

Asahi 生 スーパードライ 350ml

ビール飲酒は20歳になってから。ほどよく、楽しく、いいお酒。あきかんはリサイクル

アサヒビール株式会社



総会講演「HSP」を学ぶ(最終回)

サウナなどにより体を温めると増えるHSP(ヒートショックプロテイン)

体温を2 高め その後 保温するのがポイント

愛知医科大学医学部附属核医学センター助教授・医学博士 伊藤要子先生

HSPを増やす加温方法には、簡単にできる入浴からサウナや温泉など、さまざまな方法があります。いずれも体温が38(平常時より約+2)を超すぐらいを目安に加温し、HSPを誘導します。

スポーツでもHSPは増加しますが、スポーツの苦手な方は、サウナやお風呂、温泉で加温してHSPを高めましょう。1回の加温では無理でも、2週間ほど続けると有意なHSPの増加が得られる場合があります。

実践にあたり、体温計を用意して舌下で体温を計りながら加温を行うと体温の推移がわかりやすいので、調子をつかむまでは利用してください。

いずれの方法も汗を大量にかくため、必ず十分な水分補給を行ってください。1回の加温前後でペットボトル1本分(500 mL)以上の水分補給をしましょう。加温前に十分な水分を取っておくと汗が出やすくなります。

体温を38に

健康維持のための入浴による加温は週に2回。いきなり熱い湯で試すより、最初は40~41の湯に10分浸かるところから始め、回数を重ねて慣れてきたら42の湯にしてください。途中で湯船から出てもよいので、体が冷えないように休みながら、浸かった合計時間が10分になるようにしましょう。10分ほど入ると、体温が2上昇しています。

肩まで浸かると体に負担がかかるという方には、半身浴をお勧めします。みぞおちから下だけを湯に浸かる半身浴なら、水圧で受ける心臓の膨張と肺への圧迫を避けることができます。42で合計20~30分を目安に行ってください。

出た後もポイントです。体を冷やさないようにタオルなどを巻いて、10~15分保温します。すぐにクーラーや扇風機にあたらず、保温中もたっぷり汗を出してください。保温時間後はクーラーもビールもOKなので、少しの間は我慢してください。

遠赤外線加温装置など、加温装置を利用する方法もあります。上向き、下向きで計30分加温して(利用目的に応じて加温の温度、時間を定める)その後は30分間の保温を行ってください。確実にHSPを増加させたい時や、さまざまな疾患での加温には温度、時間が調節できる利点があります。最初は気持ちよいと感じられる温度から始めればよいでしょう。

サウナは低めで

ミストサウナを使ったマウスの加温実験では、38~40で15分加温を3週間実施しました。1回の加温ではHSPは増加しませんでした。血液でのHSPは39で2週間、足の筋肉のHSPは39で3週間で最大となりました。

また、温熱トレーニング実験で、レスリング選手に毎日のトレーニング後に39~40で10~15分ミストサウナで加温を2~3週間続けたところ、有意なHSPが増加しました。トレーニングだけでもHSPが有意に増加しますが、ミストサウナを併用するとよりHSPが増加します。スポーツの得意な方やスポーツ選手は、日頃のトレーニングにさらに加温を取り入れると、運動能力が向上します。

サウナを使つての実験はまだないのですが、40~42の低めの温度が理想です。休息しながら計約30~40分加温し、その後15~20分保温します。

最近の温泉地にある足浴や手浴場は、42の温水に10~15分間、手首までまたは足首まで数回回して浸かります。冷え性でなかなか眠れない方は、寝る前に手浴、足浴を試すといいでしょう。差し湯をしながらお湯の温度を42に保つよう気をつけてください。

以上のようなさまざまな方法で、体調や目的に合わせた方法や温度を使い分けてHSPを増やしてください。いろいろ工夫して自分に合う加温法を見つけるとよいでしょう。いずれの方法も、高齢者や疾患のある方は、主治医と相談のうえ体に無理のない加温を行ってください。

湯治効果もHSP増加

糖尿病患者の治療のため、長湯温泉(大分県)で温熱療法を行いました。合計10分の加温と30分の保温を行った結果、患者の血糖値が下がりました。また、基礎体温の変化もあり、低体温が改善されました。

患者のHSP量は加温後1~2週間で増加しましたが、昔の人は経験で疾患のある人は1~2週間加温を行えばよい効果が出るとわかっていたのででしょうか。湯治は10日が目安でした。温泉好きな日本人は高めの

温度で入っているうち、知らず知らずのうちにHSPが多く産生されて長寿なのかもしれません。健康な方のHSP量ピークは加温2日後が一番多いので、温泉旅行に行かれる場合は2泊3日にすると、旅行中疲れ知らずでいられます。

加温には休みが必要

加温はHSPを増やす一番効果的な方法ですが、加温すればするほどHSPが増え続けるというものではありません。加温を長期に行ってもHSP量は同程度どころか減少することもあるのです。過ぎたるは及ばざるが如し、週2回の加温ペースであれば3~4ヵ月、毎日連続した加温を行っている場合は4~5週間でHSP量が低下する可能性があります。しかし、加温を1週間中止すれば細胞が加温の経験をすっかり忘れてしまうので、その後、再開すればHSPは増加し始めます。

老化で減少するHSP

HSPは細胞の老化で急激に減少します。そのため高齢になるとさまざまなストレスに弱くなり、寒暖に弱く、回復力も衰えるようになります。また、アルツハイマーはアミロイドタンパクの異常により起こりますが、老化でHSP量が減ってタンパク異常を修復できなくなるため、高齢になると発症率が上昇するとも考えられます。健康のためにも高齢者は日頃からHSPを増やすよう、加温を心がけておきましょう。

伊藤先生の提言 サウナによるHSPの可能性

1. 日々の健康に(週2回でHSPを増加させる)
2. 旅行前に準備(また旅行中、帰りの2日前にサウナを取り入れれば疲れ知らず)
3. イベントの前に(試合、遠足などの2日前にサウナで加温)
4. 災害時の救援に(「HSPサウナ号」を作り、被災者にストレスと病気の予防に役立てる)
5. 介護にサウナ(週2回の介護サウナを)
6. 宇宙旅行の前に(ストレス予防と無重力中での筋肉の衰えを予防)

サウナを40~42に下げるのは経営上難しいかもしれませんが、しかし、ミストサウナや入浴、加温装置で十分効果を得られるのですから、特別なことをしなくても

日々の営業でお客様に実践していただけます。お客様に加温は健康のためよいものだとしていただくため、協会はポスター作成を検討しています。



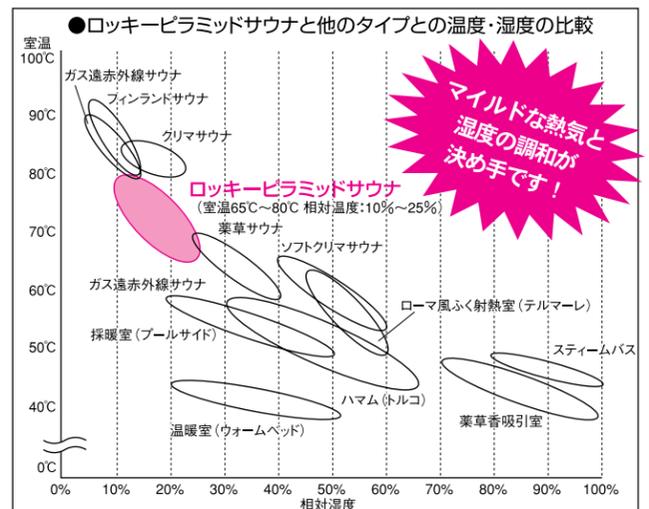
天然ガスがひらく未来

いまどきのサウナは「マイルドしっとり」系

カッとするような熱さと肌に刺激的な高温サウナに替わり、いま身体にやさしい中温湿式の「ロッキーピラミッド」が評判です。室温は65℃~80℃の中温にキープ。水打ちされたサウナストーンからはたっぷりの蒸気が立ち上がります。これからのサウナは、高温に耐えながら汗をかくマニアックなものではなく、女性やお年寄りも楽しめる「マイルドしっとり」系の「ロッキーピラミッド」サウナです。



ガスマイルドサウナ ロッキーピラミッド



東京ガス株式会社 都市エネルギー事業部 TEL.03-5322-7559