



# SAUNA・SPA

健康とやすらぎをクリエイトする

7月/360号

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

## サウナ&スパで健康づくり 厚生労働省「平成16年 国民健康・栄養調査結果の概要」から考える 増え続けるメタボリックシンドローム サウナ&スパで改善・予防にいつその協力を

このたび厚生労働省が発表した「平成16年 国民健康・栄養調査結果の概要」によると、我が国の40～74歳におけるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の有病者数は約940万人、予備群は約1020万人、合わせて約1960万人と推定された。さらに増加が懸念され、予防対策の重要性が叫ばれている。

そのためにも、体内循環を活性化させる「サウナ&スパ」は身近な健康づくりの場として、利用者からの期待がいつそう高まっている。「メタボリックシンドローム」に対する正しい知識を持ってその期待に応え、さらに国民の健康に寄与しよう。

「メタボリックシンドローム」とは、内臓に脂肪が蓄積することにより様々な病気を発症しやすくなっている状態をいう。内臓脂肪は肥満症、高血圧、高脂血症、糖尿病の原因ともなり、動脈硬化を起こす危険因子で、深刻な後遺症が残り命に関わる病気を誘発する。内臓脂肪の蓄積はこうした病気のリスクを高めるため、その前段階で改善しておく必要がある。

バランスのよい食事と適度な運動で生活改善

メタボリックシンドロームは、生活習慣と密接に関係する。バランスのよい食事を心掛け、適度な運動をする生活を続けることで、容易に内臓脂肪は減らせる。なぜなら、なかなか落ちにくい皮下脂肪と違い、内臓脂肪は容易に燃焼する性質をもっているからだ。

食事は高脂肪、高カロ

リーなもの避け、繊維質が豊富な野菜や海藻類を十分取り、糖分・塩分を控えめにしたバランスのよい食事を心掛け、腹八分目で終える。アルコールは脂肪に変わりやすく、つまみは高カロリーのものが多いので、飲みたければ工夫が必要だ。

運動はウォーキングなど、容易なものを選ぶと毎日続けやすい。スポーツジムに通ったり、わざわざ時間を取って行わなくても、通勤時に1駅分を歩いたり、エレベーターやエスカレーターをやめて階段を利用するだけでもいい運動になる。また、テレビを見ている時間を利用して“ながら運動”をするのもよい。何よりも毎日続けることが重要だ。

サウナやスパは身近な健康づくりの場

健康に対して関心を持つ人が増えている今こそ、サウナやスパを身近な健康づくりの場として、多くの方に良い汗を流していただきたいもの。また、「メタボリックシンドローム」予防を心掛けた食事メニューや運動コーナーを充実させるなどして、各店がお客様の健康維持への提案を試みてはどうだろう。

### 「平成16年 国民健康・栄養調査結果の概要」より

30～60歳代男性の約3割が肥満

肥満の割合は男性30～60歳代が約3割、女性は年齢と共に割合が高くなり、60歳代の約3割であった。一方、20～40歳代に痩せの割合が増加し、20歳代女性では約2割を占めた。

BMIと腹囲計測による肥満の状況

上半身肥満が疑われる者は、20歳以上は男性29.3%、女性14.2%。男性30歳代以上では約3割、女性60歳代以上では約2割を占めた。

メタボリックシンドロームの状況

20歳以上のメタボリックシンドロームが強く疑われる者は、男性23.0%、女性8.9%。予備群は、男性22.6%、女性7.8%。男性40～50歳代の約2割、60歳以上では約3割が該当する。強く疑われる者と予備群を合わせると、男性の30歳代約20%、40歳代40%以上、女性は30歳代約3%、40歳代10%以上と、男女とも40歳以上が特に高い。40～74歳では男性の2人に1人、女性の5人に1人が該当する。

高血中脂質、高血圧、高血糖のリスクを2つ以上有する者が増加

ウエストが男性85cm、女性90cm以上の者は、未滿の者に比べいずれの年齢においてもメタボリックシンドロームの疑いの判定項目である高血中脂質、高血圧、高血糖を2つ以上有する割合が高かった。また、それらの割合は男女とも年齢と共に増加していた。

メタボリックシンドロームの診断基準  
BMI(体格指数) 体重[kg]を身長[m]の二乗で割った数値が25以上で、ウエストが男性は85cm以上、女性は90cm以上あると、上半身肥満の疑いがある。男女とも腹部CT法による内臓脂肪面積が100平方cm以上あると、内臓脂肪型肥満と診断される。

先般募集した国際サウナ会議&欧州視察団に20名の参加があり、8月1～9日の日程で出発する。国際サウナ会議では鄭忠和先生(鹿児島大学大学院循環器・呼吸器・代謝内科教授)の講演が行われる。

【訂正】『会員名簿』の賛助会員のページに間違いがありました。お詫びして訂正します。  
(株)エムズコーポレーション TEL 03-5475-6795 FAX 03-5475-6796

### 新会員紹介(敬称略)

次の企業が当協会に加盟されました。  
よろしくお願ひいたします。

本部賛助会員(7月1日入会)

共生綜研株式会社

代表取締役 城田敦博

担当者 桜井良光、城田輝三

所在地 渋谷区代々木1-17-11 小山ビル2階

TEL 03-5302-9050 FAX 03-5302-9051

業種 コスト削減コンサルティング業、通信販売業

SAUNA・SPA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/

Kanebo

充実のラインナップで施設様をサポートします。

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

Posit



【ポジット】

紫外線から髪を守る、無香料・無着色のスタイリングシリーズ

MAKE CLEAR MILK



【メイククリアミルク】

メイク落としと洗顔が一度に出来るお風呂で使える洗顔ミルク

お問合せは全国のニトリ・カネボウレジャー代理店または日理株式会社へ

日理株式会社

東京店 / 東京都荒川区東日暮里 6-39-15  
大阪店 / 大阪府東大阪市長田東 2-1-11

(03) 3803-1211 (代)  
(06) 6746-5300 (代)



## 関西支部より

### 1泊定例総会

関西支部(洪里勝信会長)は6月14・15日に、伊勢賢島・宝生苑に1泊して定例総会を開催しました。到着後、参加者41名そろって伊勢神宮を参拝し、おかげ横丁などを散策した後、ホテルにて定例総会を行いました。

会長挨拶後、議事に入り、昨年度事業報告・会計決算報告・決算監査報告、今年度事業計画案・収支予算案を諮り、いずれも満場一致で承認されました。

引き続き行った懇親会では、サウナ・スパへの転進について中野憲一会長から報告と挨拶があり、今回も時間を忘れてしまうほど熱い親睦の絆が生まれました。今年の総会も盛大に終了できました。

### 第33回 幹部研修会

関西支部は7月4日に幹部研修会を行いました。今回のテーマは「集客とリピートのために基本を再確認しましょう」。集客できない、お客様がリピートしない理由を、「自分が自分の店の客だったら」と考えることの必要性を学びました。自分の立場で考えることで個性が生まれ、それが差別化となり、明確な戦略・戦術が立つのです。戦略なくして社員への方向付けはできず、思いつきのゆらゆら経営は続きません。信念のある経営は柔軟さを生み出し、強い企業・店となれば根強いファン(リピーター)がつくという講習でした。

## 北海道支部より

### 平成18年度支部総会を開催

北海道支部(佐藤有宏会長=写真)は7月7日、ワンディ・スパ(札幌市)にて、平成18年度支部総会を開催、平成17年度の事業報告ならびに決算報告、今年度の計画・予算が、いずれも満場一致で決議されました。

なお、毎年秋に行われている本部主催の「全国オーナー・幹部研修会」を札幌で開催する話があり、正式に要請がきた際は快く受けることで了承しました。

その他、佐藤会長からお茶に含まれているカテキンの効果についての話など、盛りだくさんの内容のうちに終了しました。



## 岡山県支部より

### 平成18年度支部総会を開催



7月4日、メルパルク岡山(岡山市)において、岡山県支部(松田次雄会長)は平成18年度支部総会を開催しました。松田会長の挨拶の後、来賓の中野善治朗専務理事が挨拶、松田会長を議長に選任し、任期満了の役員改選を含み満場一致をもって全議案が可決されました。

また、多田事務局長から、名称変更の目的が各種温浴施設が加盟していただくことであるため、各会員へ協力依頼がなされました。賛助会員による新商品紹介の後、懇親会に移り、盛会のうちに終了しました。

## 埼玉県支部より

### 平成18年度支部総会を開催



(阿戸健次会長)は平成18年度総会を開きました。

まず阿戸会長から、5月に開催された全国総会のホスト幹事としての支部会員の協力に対しお礼が述べられ、続いて昨年度の事業報告および決算報告、今年度の事業計画・予算が満場一致をもって了承されました。

また、本部若林幹夫事務局長より、8月の国際サウナ会議や9月の東アジアスパ連盟会議の件などについて説明を受けました。

慰労を兼ねた懇親会では、賛助会員を含め親睦を深め、盛会のうちに終了しました。

## 愛知県支部より



7月8日にマリOTTアソシアホテル(名古屋市)において、愛知県支部メンバーであるサウナ&カプセル ガント社長・桐山詔宇氏が、税理士の詠汀さんと結婚しました。末永くお幸せに。



## 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。



私たちは、温浴施設・ホテル・スポーツ施設などの良きパートナーでいたいと願い、サクセスへ続く道をサポートします。

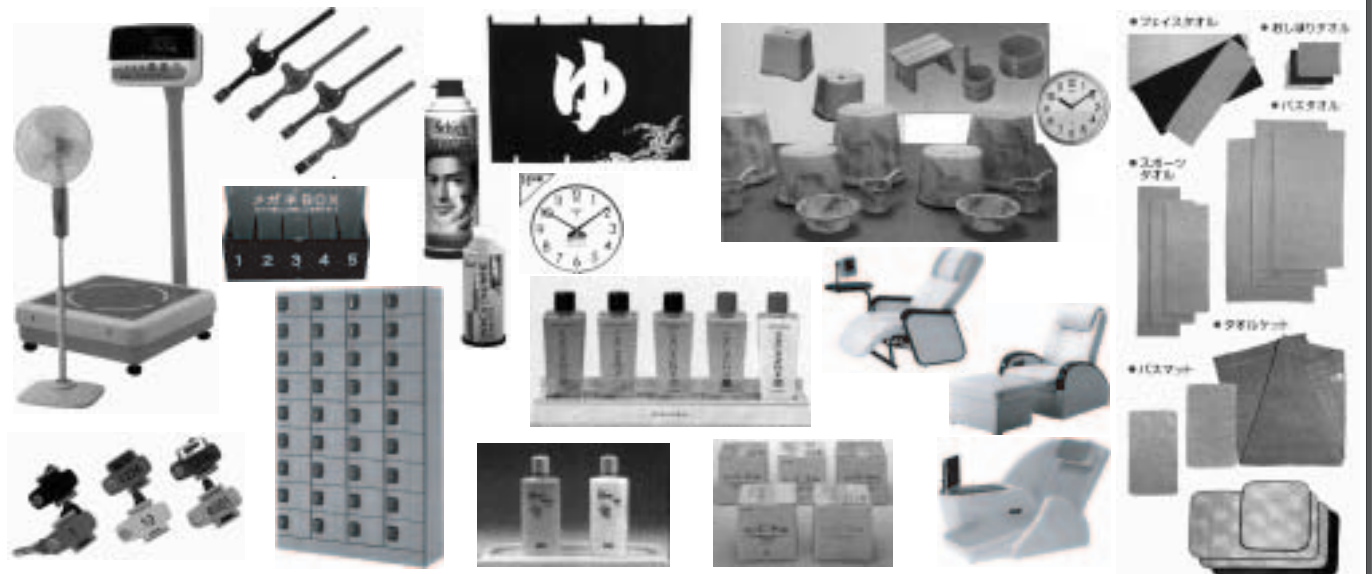


当社は、サウナ・スパ・スーパー銭湯・ホテル・スポーツクラブなどの総合施設や健康レジャー産業への総合備品・サービス商品・販売商品・設備機器などの提供を目的とした営業業務及びオープンニングアドバイザー・コンサルタント業務など、プロフェッショナルなサポート活動を行っております。

### 有限会社 日祥埼玉

〒332-0003 埼玉県川口市東領家1-7-4  
TEL:048-222-2810/FAX:048-222-2704

<http://www.nissosaitama.com>



厚生労働省後援 平成17年度「サウナ・スパ健康士」「サウナ・スパ管理士」資格登録者

今年もサウナ・スパ健康士 第14期の19名、サウナ・スパ管理士 第11期の10名が新たに資格を取得し、8月1日付で登録されました。おめでとうございます。また、更新期にあたる下記の資格者が資格を更新されました。(敬称略)

<b>サウナ・スパ健康士</b>	194017 逸見イト子	194075 古根 鶴子	194178 野田 尚子	197078 関根 幸子
<b>新規 第14期</b>	194018 布施 諭一	194076 松岡 清子	194182 瀬戸崎由美	197079 高見 桂子
106001 増淵 秀昭	194019 野口 辻子	194085 甲斐 節子	194184 山口ひろみ	197082 大野 晶子
106002 牛込 清美	194023 山縣 友江	194088 田中 仁子	194186 延 恵美子	197087 比山 未歩
106003 今成 静子	194025 久保 信子	194091 小山富士美	194200 小野 ルミ	197089 松浦多津美
106004 松木美恵子	194028 浅野 洋子	194095 佐々木清美	<b>更新 第5期生</b>	197090 山崎貴美子
106005 水上 和人	194029 飯島千代子	194098 竹中 絢子	197006 北原 律子	<b>更新 第8期生</b>
106006 中山 千恵	194031 坂井 茂子	194103 寺田 幸代	197017 溝口 和子	100002 高橋 千晶
106007 牧野 秀治	194032 棚橋 公子	194104 永田 節子	197025 濱谷 敏子	100011 山口恵美子
106008 杉本としゑ	194033 中尾 敏美	194105 中納 京子	197026 本多 章子	100012 竹内たつ子
106009 中山 和代	194037 堀江 善子	194107 西崎 洋子	197027 前田 実子	100013 中原多美子
106010 山口 恵美	194039 永光美代子	194110 野島 祐子	197035 加藤喜作子	100016 毛利 幸子
106011 山内美奈子	194043 岩井 糸江	194111 狭間 泰子	197036 木崎 英子	100024 平松 節子
106012 鳥居 恵美	194049 勘解由敦子	194121 大西 早苗	197037 鈴木 一子	100030 立花 志保
106013 栗崎 真子	194051 河村 幸子	194122 板木平安代	197038 比嘉ハツエ	100039 盛 賀寿美
106014 田中 裕子	194052 木野美代子	194130 横山 享子	197041 守田 宣子	100040 西川 亜紀
106015 岩田小百合	194054 高阪 妙子	194136 林崎 和子	197044 山下なみ子	100041 西村 紀子
106016 堂園奈津実	194057 児嶋 啓子	194137 松岡ジュン子	197056 河野知英子	100044 横田 貴子
106017 岩井 美樹	194059 近藤八代美	194140 飯本美智子	197062 井上美代子	100048 東谷恵美子
106018 森本 三加	194061 白井あや子	194143 大江 敬子	197063 岸本 邦子	100058 古江 智美
106019 藏田恵美子	194062 高橋 信子	194144 大庭 春美	197064 橋本 憲一	100060 秋竹 理江
<b>更新 第2期生</b>	194064 田島由美子	194151 木野 正枝	197067 跡田 昌代	100063 大澤 咲花
194004 青野 麻子	194069 中越紀美子	194152 木村 和子	197069 石島 幸	100069 我如古清子
194012 菊地 有子	194071 西野寿和子	194163 瀬戸 明美	197073 酒井 美季	100073 黒田 直子
194013 北沢 君子	194072 新田美恵子	194168 小幡 洋子	197074 阪本 純子	100075 石川 愛子
	194073 野呂 光子	194175 濱田 容子	197077 関 加代子	<b>更新 第11期生</b>

協会名称変更に伴い、資格証もリニューアルした



103023 土谷由美	297033 石垣 栄二
103024 藤野 圭子	297037 亀井 俊宏
103025 平中 悦子	297038 楠 一夫
103026 本多 眞一	297039 小林 素明
103028 調子 幸子	297046 森田 慎
103029 榎本 勝弘	297049 吉岡 孝志
103030 塩見 圭美	297051 橋本 憲一
103031 笠 綾子	297055 米田 篤史
103032 岩永るみ枝	297056 米田 啓太
103033 高階 彩	297062 内山 英樹
103034 笹田 道子	297063 田尻 修二
103035 山下喜久代	297066 川嶋 貢
103037 大場 和子	297067 斎藤 文夫
103038 長濱 知美	297068 坂東 篤

**サウナ・スパ管理士**

<b>新規 第11期</b>	200003 平井 要子
206002 堀 一裕	200005 村上 秋雄
206003 深澤 玲奈	200011 中村 弘志
206004 井上 敬久	200014 黄瀬 武義
206005 山下 義幸	200016 小池いづみ
206006 安部憲一郎	200017 神谷 浩一
206007 下村美砂子	200019 中津 敏子
206008 大谷伊佐子	200020 中野 憲一
206009 平岡 和真	200021 内藤 博之
206010 宮崎 浩二	200025 中村 毅志
206011 西生 吉孝	<b>更新 第8期生</b>
<b>更新 第2期生</b>	203001 岩田 彰益
297003 松村 譲裕	203003 永澤 大介
297005 林 浩美	203005 横関 慶人
297011 野村 洋一	203006 山本 邦明
297021 八木 基允	203010 樋口 明
297032 米田 行孝	203011 澤田 之孝
	203013 曹 禮
	203014 鍋島 安光

**第1回 東アジアスパ連盟会議 / 北京大会 日程予定**

現在、国際交流部会では下記の通り、参加ツアーの内容を詰めている段階です。正式な案内は近くお送りします。

日程：9月26～30日(4泊5日)	同時通訳、送迎含む)
宿泊：北京九華山荘	・貸切バス・通訳など：18,000円
http://www.jiuhua.com.cn/	・往復航空運賃：約70,000円
予算：約160,000円	出発地空港(成田、関西、中部)からの
・参加登録費用：約72,000円(宿泊費、朝食4回、昼食3回、夕食3回、祝賀パーティ、	往復チケットの手配をします。参加人数により価格が変わります。

サウナ あれこれ 延長戦

第12回 先住民族の発汗浴

中山真喜男 サウナ・スパ管理士講師

年表のうえではキリストが現われて紀元前と後の境目になりましたので、ちょっと年表から離れて歴史の表舞台には登場しなかった先住民族に目を向けてみたいと思います。

世界には3000ぐらいの先住民族と呼ばれる人々がいるそうですが、これは文明人によって大幅に減少させられた結果で、いまなお減少の傾向にあるようです。

先住民族といわれて私が思い浮かべるのは、戦後子供時代に夢中になって見た西部劇映画のアメリカインディアンです。なぜか日本のアイヌや、かつては琉球王国であった沖縄のことは思い浮かびません。

アメリカインディアンと総称されている人々の祖先は、今から1万数千年前の第4氷河期末に、当時陸続きであったベーリング海峡を渡ってアジア大陸から集団移住してきたもので、そのせいか容貌はアジア人によく似ています。

こうした先住民は広大な北米大陸の全域にわたって住んでいたため、生活様式や伝統文化は各地の自然環境によって大きく異なり、地域ごとのグループに分けられるようです。いつの時代から

かわかりませんが、各種族が独自の発汗浴をもっていたことはわかっています。

カナダエスキモーやグアテマラ、エル・サルバドルにかけて住むマヤ人も米国先住民で、同じく彼ら独自の発汗浴をもっていました。

彼らは17世紀初頭までは白人の影響を受けずに自由な生活を楽しんでいましたが、白人と接するようになってから、土地を奪われ追放され、あるいは本来存在しなかった風邪、結核、性病などの病気で人口が激減したり、白人のための労働力に取り込まれたりして、伝統的宗教、儀式、祭礼などの風俗、習慣も失われてしまいました。

アフリカでみると、北アフリカは地中海文明の範疇です。それ以外の地域では数カ所で発汗浴があるようですが、“浴”という感覚ではなく、病氣治療という印象です。

一説によれば、ソ連には130近くの民族がいたといわれます。しかし民主化の流れの中で、まがりなりにも民族国家として独立を手にしたのは、ほんの一握りにすぎませんでした。

そのひとつであるコミ自治共和国は、ウラル山脈の西側の北東端で、フィンランドとほぼ同緯度

に位置します。言語系統からみてもフィンランド語と同じウラル語系統に属し、文化は北ロシアからフィンランド東部やバルト海沿岸にかけての広い地域にかけて見られるもので、重厚な丸太組みの家屋や構造配置などカレリア地方のものと同様といわれます。

その他、農具や家具、刺繍を施した布、容器や靴、料理など枚挙にいとまがなく、フィンランド特有のサウナでさえコミ人の日常から切り離すことはできないといわれます。

地球環境における森林生態系の重要性を発言し続けている稲本正氏がこの地を訪れ、世界の森を見て著した『森の惑星』の中で、コミでのサウナ体験を記しています。

ここでもサウナがバーニアかはわかりませんが、多分スモークサウナであろうと思われます。この地も多分にもれず、森林開発や豊富な地下資源開発のため荒廃が進み、また多くのロシア人の流入によってコミ文化の危機に瀕しているようです。

このようなことを知りますと、2000年もの間、フィンランドでサウナがはぐくみ、育てられてきたことが実に貴重なことに思われます。



# 暑中お見舞い申し上げます

社団法人日本サウナ・スパ協会  
**会 長 中 野 憲 一**  
 〒102-0085 東京都千代田区六番町1  
 番町一番館ビル2階  
 TEL 03-5275-1541(代) FAX 03-5275-1543

サン・グループ  
 日新観光株式会社  
**代表取締役会長 津 村 徹**  
 〒460-0022 名古屋市中区金山4丁目1-20  
 TEL 052-322-4521(代)

株式会社帯広サウナ  
**代表取締役 佐 藤 有 宏**  
 〒080-0010 帯広市大通南18丁目11  
 TEL 0155-23-5757 FAX 0155-23-5581  
 E-mail: home-310@m2.octv.ne.jp

大和観光グループ  
 株式会社ジェム  
 神戸サウナ&スパ  
**代表取締役会長 米 田 利 勝**  
 〒660-0011 神戸市中央区下山手通2-2-10  
 TEL 078-322-1126

埼玉レジャー産業株式会社  
**取締役会長 阿 戸 健 次**  
 〒330-0845 さいたま市大宮区仲町1-119-1  
 サウナ&ホテルパークプラザ大宮  
 TEL 048-643-6467  
 (社)日本サウナ・スパ協会理事、埼玉県支部会長

サウナ&カプセル 大東洋  
 サウナ&カプセル アムザ  
 リラックスプラザ 十三サウナ  
**代表取締役 洪 里 勝 信**  
 〒530-0015 大阪市北区中崎西2-1-9  
 TEL 06-6312-7521

株式会社ウェルビー  
**代表取締役 米 田 行 孝**  
 〒460-0008 名古屋市中区栄3丁目27番33号  
 TEL 052-261-1401

ニュージャパン観光株式会社  
**代表取締役社長 中 野 佳 則**  
 〒542-0071 大阪市中央区道頓堀2丁目3-28  
 TEL 06-6211-0833(代)

(社)日本サウナ・スパ協会  
 岡山県支部  
**会 長 松 田 次 雄**  
 〒700-0904 岡山市柳町1-13-21  
 TEL 086-233-7351 FAX 086-221-1647

株式会社加川商事  
 湘南ひらつか  
 太古の湯 グリーンサウナ  
**代表取締役社長 加 川 淳**  
 〒254-0044 神奈川県平塚市錦町1番18号  
 TEL 0463-22-1772

株式会社メトス  
**代表取締役社長 伊 ヶ 崎 征 一**  
 〒104-0061 東京都中央区銀座3丁目11-15 第5中山ビル  
 TEL 03-3542-0335 FAX 03-3542-1334  
 E-mail: igasaki@metos.co.jp

キリンビール株式会社  
 国内酒類カンパニー社長  
**三 宅 占 二**  
 〒104-8288 東京都中央区新川2-10-1  
 TEL 03-5540-3411(代)

株式会社エーワン  
**代表取締役 鈴 木 明**  
 〒160-0022 東京都新宿区新宿2-8-1  
 新宿セブンビル1004号  
 TEL 03-3354-1044

 温浴設備、可動式麦飯石サウナの設計・施工  
 不二熱学工業株式会社  
**代表取締役 近 藤 徹**  
 本 社 〒542-0081 大阪市中央区南船場2-1-1  
 TEL 06-6261-2436 FAX 06-6261-8307  
 東京支社 〒104-0061 東京都中央区銀座8-2-16  
 TEL 03-3574-1644 FAX 03-3574-1792

株式会社フューチャー  
 コミュニティリゾートリライム  
 価値組になる！  
 温浴関連施設向け  
 コンピュータシステム  
  
 本 社 〒910-0841 福井市開発町6-6-1  
 TEL 0776-52-3233 FAX 0776-52-3264  
 東京オフィス 〒104-0052 中央区月島3-26-8-841  
 TEL 03-6279-7444 FAX 03-6279-7445

## 賛助会員 (敬称略、順不同)

- 設備全般.....
- メトス(株) TEL 03-3542-6086
- (株)コトブキ TEL 東京 03-5280-5650
- 大阪 06-6443-8833
- (株)トリリオン TEL 03-5434-7741
- ヒサモト産業(株) TEL 03-3308-8003
- 不二熱学工業(株) TEL 03-3574-1644
- (株)東京光商事 TEL 03-3857-1111
- (株)フジ TEL 03-5850-4555
- (有)ステージ TEL 052-249-6860
- ヤハタ木工(有) TEL 0973-22-3511
- 北海道オリンピア(株) TEL 011-786-9292
- (株)データサポート TEL 03-3760-7041
- (株)スケッチ TEL 03-5825-6503
- 共生綜研(株) TEL 03-5302-9050
- 温浴用品全般.....
- 資生堂プロフェッショナル(株) TEL 03-6218-7946
- 貝印カミソリ(株) TEL 0575-28-3136
- (株)和泉屋 TEL 052-231-5017
- ニシカワヤ(株) TEL 052-412-3059

- (株)アンドウコーポレーション TEL 052-795-2322
- アサヒ(株) TEL 本社 06-6329-5181
- 東京営業所 03-3568-6801
- シック・ジャパン(株) TEL 03-5487-6801
- (株)日祥商会 TEL 03-3974-0711
- (有)効仙薬湯本舗 TEL 046-251-7566
- (株)丸織 TEL 092-504-2001
- (株)千代田 TEL 052-331-7100
- (有)日祥埼玉 TEL 048-222-2810
- 飲料関係.....
- 大塚製薬(株) TEL 03-3292-0318
- キリンビール(株) TEL 06-6447-7120
- (株)ヤクルト本社 TEL 03-3574-8946
- アサヒビール(株) TEL 03-3563-5721
- さつま郷本舗(株) TEL 099-229-1116
- 委託派遣.....
- (株)日中医療会 TEL 042-748-1500
- (有)海東 TEL 048-529-7205
- (株)クララボディクリン TEL 名古屋 052-541-7207
- 東 京 03-3820-4313
- (株)エーワン TEL 03-3354-1044

- (有)ライフスペース TEL 03-5361-7061
- ニュージャパン・スパサポート(株) TEL 06-6543-7566
- 健康機器.....
- (株)日本プライダルセンター TEL 03-3562-7000
- (株)プレジャー TEL 03-3351-9071
- POS 顧客管理関連.....
- (株)ピアソン TEL 03-3401-6911
- ソフトシアター(株) TEL 03-5545-1300
- (株)リゾートPOS研究所 TEL 03-3681-4126
- (株)フューチャー TEL 本社 0776-52-3233
- 東京 03-6379-7444
- 保険全般.....
- AIU保険会社 TEL 06-4391-1000
- 大和生命保険(株) TEL 03-3508-5325
- 印刷・出版・広告.....
- 文英堂印刷(株) TEL 03-3552-5811
- (株)天賞堂 TEL 03-3561-0101
- 総合ユニコム(株) TEL 03-3563-0031
- 飛鳥出版(株) TEL 03-3295-6364
- (株)エムズコーポレーション TEL 03-5475-6795

平成18年 盛夏

(紙上名刺交換会 順不同)



<p>東洋健康ランド株式会社 代表取締役 <b>岡崎 治樹</b> 本社 〒460-0022 名古屋市中区金山1-2-13 TEL 052-322-2241(大代表) 岐阜店 〒500-8356 岐阜市六条江東3-5-2 TEL 058-272-1718 富山店 〒931-8325 富山市城川原1-1 TEL 076-438-0005</p>	<p>ライフタイムズ株式会社 代表取締役社長 <b>中野 善治朗</b> 〒530-0027 大阪市北区堂山町9-5 TEL 06-6314-2186(代) FAX 06-6314-3367</p>	<p>横須賀建物株式会社 サウナト-ホ- 代表取締役 <b>織茂 明彦</b> 〒238-0014 神奈川県横須賀市三春町4-1 TEL 0468-26-1848 FAX 0468-26-1849</p>
<p>株式会社トーセン 代表取締役 <b>林 浩美</b> ラドン&amp;サウナ東京 〒110-0005 台東区上野2-14-26 TEL 03-3831-1322(代)</p>	<p>株式会社富士商事 サウナ&amp;カプセル <b>フジ 栄</b> リラクゼーション <b>スパ アペゼ</b> 代表取締役 <b>森 信仁</b> 〒460-0003 名古屋市中区錦3-22-31 TEL 052-962-5011</p>	<p>株式会社ワンディ・スパ 代表取締役 <b>中村 恵一</b> 〒060-0005 札幌市中央区北五条西2-5 JRタワーオフィスプラザさっぽろ9F TEL 011-209-5191 FAX 011-209-5190</p>
<p>正交観光株式会社 小倉サウナプラザ駅前店 代表取締役 <b>林 みどり</b> 〒802-0006 北九州市小倉北区魚町1-5-14 TEL 093-531-0087 フロント 093-521-0038 FAX 093-551-7197 http://www.sauna-plaza.com E-mail: plaza@da_mbn.or.jp</p>	<p>施設再興と共生 <b>WING</b> 支配人 <b>星山 みどり</b> http://www.new-wing.com</p>	<p>OASIS SAUNA <b>ASTIL</b> <b>DORMITINA</b> SPA 〒105-0004 東京都港区新橋3-12-3 TEL 03-6402-7520 http://www.ps-astil.co.jp</p>
<p><b>Asahi</b> アサヒビール株式会社 代表取締役社長 <b>荻田 伍</b> 〒130-8602 東京都墨田区吾妻橋1-23-1 TEL 03-5608-5222 FAX 03-5608-7112</p>	<p>株式会社トリリオン 代表取締役 <b>木地 本朋奈</b> 〒141-0032 東京都品川区大崎3-6-4 トキワビル4F TEL 03-5434-7741(代)</p>	<p>NIKグループ 株式会社日中医療会 代表取締役 <b>片山 英之</b> 〒228-0811 相模原市東林間5-3-9 TEL 042-748-1500</p>
<p>貝印グループ 代表取締役社長 <b>遠藤 宏治</b> 〒501-3992 岐阜県関市小屋名1110 TEL 0575-28-3131</p>	<p><b>F</b> 株式会社フジ 代表取締役 <b>横山 明久</b> 〒160-0013 荒川区西日暮里3-16-12 フジビル TEL 03-5850-4555(代) FAX 03-3807-5252 URL: http://www.fuji-ya.co.jp/</p>	<p>株式会社リフレッシュセンター 代表取締役 <b>猪股 壽</b> 〒532-0011 大阪市淀川区西中島4-2-26 TEL 06-6101-8511(代)</p>
<p>東洋医学博士 イオンド大学名誉教授 社会文化功労賞受賞証 有限会社九州療院 代表取締役 <b>谷川 弘</b> 〒810-0004 福岡市中央区渡辺通5-23-3 東急ドエルアルス天神208 TEL 092-711-8821 FAX 092-711-8872 携帯 090-9793-7771</p>	<p>アジア総合企業株式会社 代表取締役 <b>井上 義三</b> 取締役事業部長 <b>井上 徹哉</b> 取締役池袋プラザ支配人 <b>井上 智也</b> 〒171-0014 東京都豊島区池袋2-12-3 TEL 03-3590-7770(代)</p>	<p>文英堂印刷株式会社 代表取締役 <b>畑井 健良</b> 〒104-0042 東京都中央区入船1-9-10 TEL 03-3552-5811(代) FAX 03-3552-7609</p>

社団法人日本サウナ・スパ協会

会 長 中野 恵一  
副 会 長 佐藤有宏・岡崎治樹・織茂明彦・米田利勝・林 浩美・米田行孝  
専務理事 中野善治朗  
理 事 北村和男・尾崎 明・阿戸健次・洪里勝信・中村恵一・森 信仁・鄭 忠和・星 虎男  
平井要子・蜂谷正明・前田眞治・椎野登貴子  
監 事 山野克己・葦沢亮司  
評 議 員 大場三基男・岩田彰益・松村謙裕・木所勝邦・吉田和雄・服部由明・原島敬之・小巻公平  
金 憲碩・米田耕蔵・津村達也・佐野幸男・洪 明雄・石垣栄二・岩元義正・村山吉和  
米田篤史・松田次雄・綾 猛・藤本勇次・粟林 忍・野口幸夫・安川秀典・足立政則  
坂東 篤・西野憲保・新垣清徳・伊ヶ崎征一・西川広樹・大賀康弘・岡田友悟・木地本朋奈  
小滝正美・大谷 満・坂井信之  
事務局長 若林幹夫

北海道支部 会長 佐藤有宏・事務局長 小比賀幸雄  
東北支部 会長 松村謙裕  
埼玉支部 会長 阿戸健次・事務局長 大角健滋  
千葉支部 事務局長 小野瀬一則  
東京都支部 会長 林 浩美・事務局長 小野瀬一則  
神奈川県支部 会長 織茂明彦・事務局長 山田 篤  
北陸支部 事務局長 米田耕蔵  
愛知県支部 会長 森 信仁・事務局長 和田秀暢  
京滋支部  
関西支部 会長 洪里勝信・事務局長 土肥英雄  
兵庫支部 会長 米田篤史・事務局長 本田伊左夫  
岡山支部 会長 松田次雄・事務局長 多田俊昭  
広島支部 会長 山本 進・事務局長 森兼克彦  
四国支部  
九州ブロック 会長 山田淳雄・事務局長 蜂谷正明  
福岡支部 会長 野口幸夫・事務局長 蜂谷正明  
宮崎支部 会長 坂東 篤・事務局長 大山明史  
鹿児島支部 会長 西野憲保・事務局長 有村悦子  
沖縄支部 会長 新垣清徳

## 全国総会記念講演 「ヨーロッパのサウナ事情について」 フィンランド、ドイツ、ハンガリーの温浴施設

5月に開催された全国総会の後、(株)メトス代表取締役社長の伊ヶ崎征一氏により「ヨーロッパのサウナ事情について」と題する記念講演が行われた。本紙には先月その前半を掲載し、今月は引き続き講演後半の「ドイツの新施設とフィンランドのサウナ事情」を掲載する。(右の写真はヘルシンキの福祉施設を訪問した際の伊ヶ崎氏)



### ドイツの新施設とフィンランドのサウナ事情

#### ドイツは独自のサウナ文化をはぐくんだ

ドイツのサウナの歴史は60年ほどと浅く、第2次世界大戦終了後に帰国兵が伝えたといわれています。その後、サウナを医学的・科学的に検証し、効用を立証しました。



衛生面では、ベンチが汗や水で濡れないよう大きいバスタオルに座り、周囲を汚さないのがマナーです。このような新マナーを確立していることからみても、ドイツでは自国の習慣に合ったサウナ文化をはぐくんでいると言えます。

最近ではエンターテイメント性を持たせたデザインや構造になっています。フランクフルト南西にあるペーダハウス(写真左下)という新施設は、1903年建造の豪邸を町が買い取り温浴施設に改装したのですが、外観とは対照的に内部は大変モダンで、15m四方のプールを中心



に最新のサウナが用意されています。施設内の設備を写真で紹介します。

フィニッシュサウナ(写真) 温度が90℃、湿度8~10%のサウナ。リョーリュのパフォーマンスがあり、熱気が立ち込め人気が高い。

クリスタルサウナ(写真) フィンランド式で80℃、湿度約15%。クリスタルから瞑想のためのエネルギーが出て、リョーリュとの相乗効果が素晴らしい。メディテーションサウナ(写真) 室温60℃。ライトのついたクリスタルで気持ちを静めるといふ。

低温なので寝転ぶ人が多く人気が高い。ローマンバス(写真) 床、ベンチ、壁から輻射熱が出て部屋を温める。心地よいマイルドな室温で、フレスコ画がかかっており、非常に穏やかな雰囲気。日本の「テルマーレ」にあたる。

モーリッシュバス(写真) 地中海気候に近い環境に保たれた低温サウナで、室温は45~50℃、湿度20~40%。リラクゼーションに良いとされる。

ハمام(写真) 大理石でできた45~50℃のトルコ式ベンチ。トルコ同様、ドイツでも洗体サービスがあり、女性客の利用が多かった。

ラズール(写真) 内装は凝ったオリエンタルの雰囲気。まず体に泥パックをしてスチーム部屋で20分ほど過ごし、天井からのシャワーで洗い流す。オリエンタルボディケアとの説明あり。

ヘムロックサウナ(写真) オーストリア山岳地帯の昔ながらのサウナ。中央をスチームが通り背中から温めるため医学的にも良い。本場ではツガの葉を床に敷き、その香りと足の裏の刺激を楽しむ。

ドイツで違和感を感じたのは、サウナ内のベンチで寝ている人が多いこと。これは医学的な見地からみても良いと言われています。加えて、若い女性が全裸で入ってくることで。ハンガリーでは男性がお風呂に入るのにもふんどしが必要だったのですが、わずか1時間飛行機に乗ってドイツに入った途端、全裸での男女混浴ですからすっかり戸惑ってしまいました。

#### 生活に根付いたフィンランドサウナの实情

フィンランドではサウナは生活の中から生まれ、神聖で衛生的な場所とされてきました。サウナは個人の家のお風呂という感覚なので、日本やドイツのような温浴施設はあまりみられず、公衆浴場はスポーツ施設の中にあるくらいです。

サウナの本場を訪ねて気になっていたことがあります。それは、高齢者たちのサウナの入り方です。そこでヘルシンキ市営の老人施設を訪ね、認知症が60%という施設の老人たちにサウナの入り方についてうかがってみました。

93歳のおばあさんは月に1回はサウナに入るそうで、リラックスして夜、良く眠れるとのことでした。退役軍人の男性は、今も週に2回入るのだそうです。驚いたことに心臓に持病がある老人まで、60歳のサウナに1分づつ2度入ると爽快だと笑っているのです。誰も意見に共通しているのは、サウナの真の魅力は、「心身ともにリラックスできること」という返答でした。

施設の中のサウナ室には温度差を減らすために温水ヒーターがあり、熱せられた石に水をかけて蒸気を立てる仕組みになっていました。ベンチの高さを自分好みに調節できるシートも、老人にとってはとても便利なおようでした。

#### 「スパ&ウェルネス」は現代社会に必要不可欠

3カ国の訪問中「スパ&ウェルネス」という言葉をよく耳にしました。各国のスパの定義を確認しましたがはっきりしたものはないと、総合すると「風呂、プール、サウナ、スチームバスなど諸々の風呂とマッサージを総合的に提供する施設。そこで心身を癒やし快適になること」。これが大方の見方でした。

また、現代社会に生きる人々のストレス、倦怠感、不安感などを癒やすために、スパはヨーロッパではなくてはならない存在であることを肌で感じました。健康寿命を延ばすためにも温浴施設が大いに役立っていることを確信できたことは視察の大きな収穫です。本協会からの講演依頼をきっかけに、またとない勉強をさせていただきますことを御礼申し上げます。



伊ヶ崎氏の講演内容で未掲載の内容については、9月号もしくは10月号で本紙に掲載予定です。

## 4月1日癒しの先端企業「メトス」が変わりました。

新しいロゴのもと、中山産業(株)が「メトス」に社名とブランド名を統一し、昭和飛行機工業グループとしてスタートしました。新しいメトスにご注目ください。



取扱品目:業務用サウナ及びスチームバス、プライベートサウナ、暖炉及び薪ストーブ、バス(スパ)及びプール、介護浴槽、カルシューム温泉、テルマーレ、コンフォートキャビン(木質ベッドユニット)

株式会社 メトス 〒104-0061 東京都中央区銀座3-11-5 TEL.03-3542-0333 FAX.03-3542-6765 札幌・仙台・東京・名古屋・大阪・福岡 METOS.co.jp