



SAUNA・SPA

健康とやすらぎをクリエイトする

8月/361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

国際サウナ会議・欧州視察

ハンガリー、ドイツ、フィンランド

(社)日本サウナ・スパ協会は、8月1～9日の日程で「第14回 国際サウナ会議」ならびに欧州の温浴施設視察を行った。今回の参加者は米田行孝・副会長兼国際交流部会長以下20名で、団長を阿戸健次理事にお願いし、成田空港で結団式を行った。一行はローマ経由にて15時間かけ、ハンガリー・ブダペストへ向かった。なお、今回の視察は、今年5月の全国総会で講演いただいた(株)メトスの伊ヶ崎征一社長の視察ルートを参考に回った。

8月1日に成田を発った一行は、まずハンガリーのブダペストに到着。到着直後から歴史あるゲッレールト温泉、セーチェニ温泉の施設を視察し、翌3日には250kmバスに乗りヘーヴィーズ温泉湖まで足を伸ばした。

4日にドイツ・フランクフルトへ移動してクロイツナッハの最新施設を視察し、5日には国際会議が開かれるフィンランドのヘルシンキへ飛んだ。

フィンランド滞在2日目の6日には湖畔のスモークサウナを貸切で利用、本場の大自然の中でサウナの原点を体験した。

7日は国際サウナ協会本部で歓迎レセプション「サウナの夕べ」が開催され、視察団全員が参加した。会場はヘルシンキ近郊のラウックサー島にあり、湖畔の美しいロケーションの

なかでのパーティーであった。英語が堪能な視察団員に一役買ってもらい、国際交流に励んだ。

第14回 国際サウナ会議に出席

ヘルシンキ近郊のメイラハティ大学病院エリア内の会議室にて、7日より3日間の日程で「第14回 国際サウナ会議」が開催された(会議内容は右記)。この国際サウナ協会には、フィンランドをはじめノルウェー、ロシア、オランダ、ドイツ、チェコ、オーストリア、スイス、ブルガリア、新ユーゴ、日本が加盟している。

マティ・ギヴィネン国際サウナ協会会長の歓迎の挨拶の後、各国代表の紹介が行われ、本協会の米田行孝副会長も日本を代表して紹介された。

一行は同会議併設の展示会を見学したりスモークサウナを体験したりと、盛りだくさんの行程をすべてこなし、惜しみつつフィンランドを後にした。

9日、成田空港において米田副会長、阿戸団長の慰労の言葉とともに解散式を終え、無事に日程を終了した。

7泊9日の強行軍の視察であったが、各国の歴史と伝統を擁する施設と、相対する最新の施設を視察し、有意義な体験ができた。



国際会議パンフレット



国際サウナ協会マティ・ギヴィネン会長



フィンランドサウナ協会ラッセ・ヴィニッカ会長

「第14回 国際サウナ会議」プログラム ～フィンランドサウナの歴史と未来～

- 8月7日 開会式
- ・開会講義「フィンランド社会の中のサウナのあり方」(J. Donner)
- ・シンポジウム 「フィンランドのサウナ浴場の伝統」建築物の構造と用途(T. Korhonen 博士) / フィンランドの神話と信念(J. Pentikainen 教授) / フィンランド文学のサウナ(K. Sallamaa 教授) / 2006年のスモークサウナ(P. Tuohimaa 教授) / 外国人の目から見たフィンランドのサウナの伝統(ジャーナリスト UA. Hanna)
- ・シンポジウム 「サウナと健康」健康の生理学(I. Vuori 教授) / 熱気浴と冷水浴(J. Smolander 博士) / サウナと睡眠(M. Partinen 博士) / サウナとスポーツ(P. Rauhaala 博士) / サウナと皮膚(D. Kowatzki 博士)
- ・公開講義「サウナの効用」(L. Viinikka 教授)
- 8月8日
- ・私の国でのサウナの歴史と行儀と信念
- ・シンポジウム 「サウナと健康、最近の研究成果」サウナと心臓血管病(K. Kukkonen-Harjula) / サウナと呼吸器疾患(A. Sovijarvi 教授) / 薬物療法に対するサウナの効果(J. Vanakoski 博士) / サウナと妊娠(K. Teramo 教授) / サウナの中の子供(I. Valimaki 教授)
- ・シンポジウム 「良いサウナを建設するためには」サウナの伝統的建設(建築家・作家 R. Vuolle-Apiala) / 優良サウナの特徴(建築家 P. Tommila) / サウナの換気(科学者 M. Saari) / エストニアでのサウナ建設(J. Soolep 教授) / スモークサウナの防火(J. Majamaa)
- 8月9日 閉会式
- ・本会議のまとめ(H. Vapaatalo 教授)
- ・閉会講演「サウナの科学的根拠」(E. Conradi)
- ・閉会の挨拶(L. Viinikka 教授)

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)

「第14回 国際サウナ会議」に併設して、8月7～9日にサウナ・スパ関連商品の展示会が催された。出展企業はフィンランドだけではなく、ロシアの業者も参加していた。



国際サウナ会議 展示会

サウナストーブや温度計をはじめ、木桶や木製の椅子、サウナ用帽子や香りのアイテムなどが展示されていた。本場フィンランドでの展示会であるだけに、見慣れた商品も新鮮に映った。



次回国際サウナ会議は日本で開催か

国際サウナ会議は4年ごとに開催されているが、次期会長候補のマーケッタ・フォルル氏より口頭ながら、次回開催国の打診を受けた。本協会は、国際サウナ協会理事会にて次回の「第15回 国際サウナ会議」を日本開催で正式に決定し要請された場合は、理事会にて受諾について諮る旨を伝えた。

本協会は幹事国として1991(平成3)年5月に「第10回 国際サウナ会議」を国立京都国際会館(京都市)で開催、世界各国が参加した。

左より、マティ・ギヴィネン国際サウナ協会会長、阿戸健次理事、米田行孝副会長、国際サウナ協会次期会長候補のマーケッタ・フォルル女史



中国商業連合会沐浴専門委員会・江蘇省沐浴協会のメンバーが来日

若林事務局長の案内で東京ではスパ・ラクーアで体験入浴を行った



7月23日、中国商業連合会沐浴専門委員会の江蘇省沐浴協会会員18名が来日した。日本の温浴事業を勉強したいという熱い思いにより実現した視察である。

日本の温浴施設の管理法や温浴文化を知りたいという希望により、箱根をはじめとした温泉地を訪れ、視察に回った。

また、視察のもうひとつの大きな希望であった本協会の会員の交流活動や会員に対する提供するサービスについては、本協会事務局が全面的にバックアップし紹介した。東京では本協会・若林幹夫事務局長の案内のもとスパ・ラクーアで体験入浴、大阪では中野憲一会長が対応してニュー

ジャパンスウナを視察した。

江蘇省といえば南京が有名だが、中国沐浴の故郷と言われる揚州もある。視



大阪を訪れ中野会長と懇談する一。日本の温浴文化について学びたい意思がみなぎっていた

察団代表の徐震中氏によると、温浴市場の見通しは明るいという。

なお、徐氏より9月27日から北京で開催される「第1回 東アジアスパ会議」の案内が中野会長に伝えられた。徐氏は組織委員会副秘書長を務める。中野会長は、同大会開幕式で参加4カ国を代表して挨拶に立つことも依頼された。

第1回 東アジアスパ連盟会議 北京大会 参加ツアーのお知らせ

日程 9月26～30日(4泊5日)

宿泊 九華山荘(北京) <http://www.jiuhua.com.cn/>

費用 約160,000円(往復航空運賃、宿泊費、朝食4回、セルフ昼食3回、セルフ夕食3回、祝賀パーティー、同時通訳、空港からの送迎バス等)

出発地空港(成田、関空、中部)により価格が変わります

スケジュール

- 1日目(9/26) 各空港より北京着、大会登記
- 2日目(9/27) 「中国北京国際沐浴施設用品・技術展覧会」見学、北京市内の典型的な浴場視察・スパ企業を視察、北京九華山荘視察、副主任国会議開催、祝賀パーティー
- 3日目(9/28) 連盟会議(特別論壇)日本の温浴業界発展の報告とメンバー店DVD映写、日本からの講演(演題「日本の温浴経営理念とサービス理念について」)
- 4日目(9/29) 連盟会議(特別論壇)次回開催国(日本)に連盟旗譲渡、論壇閉会式
- 5日目(9/30) 帰国



東京都健康づくり応援団



東京都は「東京都健康づくり応援団」を創設し、「東京都健康推進プラン21」を推進している。食事や運動などを通じた健康づくり活動を実践する団体が応援団となり、都民の健康づくり活動を支援する。本協会東京都支部も、「その他の健康づくりに寄与する活動」に属する応援団として名を連ねている。

その活動のひとつとして、9月20日に応援団名誉団長の日野原重明・聖路加国際病院理事長による「東京都健康づくり応援団特別講演会」を開催する。

日野原氏の講演「健康の新しい考え方とその効果的な獲得方法」の他、副団長を務める服部幸應・服部学園理事長、斎藤敏一(社)日本フィットネス産業協会理事らによるメッセージが予定されている。

定員1800名、参加費無料だが、事前申し込みが必要。詳細は東京都健康づくり応援団ホームページ <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kensui/ouendan/index.html>、または福祉保健局保健政策部健康推進課(TEL:03-5320-4361)へ。

【応援団メンバー】 運動を通じた健康づくり (財)日本ウエルネス協会/江戸川区スポーツインストラクター連絡協議会/東京都ウオーキング協会/ウオーキングダックスクラブ/(社)日本エアロビックフィットネス協会/東京YMCA 東陽町ウエルネスセンター/東京リズムグループ協会/(社)日本フィットネス産業協会/(社)東京都レクリエーション協会/健康武道の会健康進歩会/東京都健康体操協会 食を通じた健康づくり 東京都麺類生活衛生同業組合/(社)東京都食品衛生協会/(社)日本セルフ・サービス協会/(社)東京都栄養士会/(社)東京都施設給食協会/(社)集団給食協会/(社)日本フードサービス協会 地域活動を通じた健康づくり 練馬健康と生きがいを語る会/あきる野市/高齢者等健康生活支援の会/小石川気功健康会 その他の健康づくりを支援する活動 (社)東京都医師会/(社)東京都歯科医師会/(社)東京都薬剤師会/(社)日本サウナ・スパ協会 東京都支部/東京都学校薬剤師会/健康都市推進会議/東京都公衆浴場業生活衛生同業組合/日本保険薬局協会/日本チェーンドラッグストア協会/地球足もみ健康法実践普及協会/東西予防医学研究所/(社)東京都薬種商協会/日本成人病予防協会/イキイキクラブ21 名誉団長 日野原重明・聖路加国際病院理事長/副団長 服部幸應・服部学園理事長、医学博士/副団長 斎藤敏一(社)日本フィットネス産業協会理事/広報 東京新聞・中日新聞社東京本社

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)

株式会社 リブルコーポレーション

店名 スパリブル ヨコハマ

責任者 阿南智英

住所 横浜市鶴見区獅子ヶ谷2-39-18

TEL 045-575-7571 FAX 045-583-3115

神奈川県支部より

幹部研修会を開催

神奈川県支部(織茂明彦会長)は7月27日金臨門酒家(横浜市)において、幹部研修会を開催しました。

まず、織茂会長よりスパ・リブールさんに新規加盟いただいたこと等の挨拶がありました。



スカイスパ・金憲碩氏(写真)の司会で始まった研修は、過去2年間に実施した、飲食部門の取り組み、浴室関連のリニューアル、人事関連、PR企画などについて、成功事例などが各担当者から説明されました。

特に、漏水の発見と処理の苦労話や、楽天トラベルでのカプセルホテルの予約などについて質問が多く出ました。賛助会員も最初から参加し、各企業の専門分野について岩盤浴やコスト削減など紹介していただきました。

東京都支部より

「第39回 店舗責任者勉強会」を開催

東京都支部(林浩美会長)は7月18日、ニューウイング(東京都墨田区)にて「第39回 店舗責任者勉強会」を開催し、正会員28名、賛助会員10名が参加しました。

ニューウイング・達城英樹氏の司会進行で、恒例の「知りたい情報」から討議に入りました。各店舗から提出された4~6月度の前年同月比データを検討し、それぞれの店舗で行った売上向上策や現状についての発表が行われました。

続いて、サウナ・スパ新聞5月号でも紹介された「下水道量管理による下水道料金の低減について」、本部賛助会員に入会された共生緑研(株)・桜井良光専務から説明していただきました。サウナ・スパ新聞の記事を読んで関心を持っている会員も多く、熱心に耳を傾けて説明を受けた後に質問も多くなりました。

次に、(株)メトス・小嶺榮部長から今話題の岩盤浴について、営業上の法的許可関係、岩盤浴施設で使



用される素材の種類と特徴、営業収支のモデル試算、今後の展望について等々の説明をしていただきました。会員店舗でもすでに導入しているところや今後導入を検討しているところも多く、関心の高さがうかがえました。

最後に賛助会員のプレゼンテーションがあり、勉強会を終了しました。

勉強会に引き続き懇親会が開催され、服部由明副会長(勉強会座長)の乾杯の音頭で、それぞれの情報交換やプレゼンテーション内容の質問等の話題で盛り上がり、有意義なうちに終了しました。

サウナ あれこれ 延長戦

第13回 サウナとバーニア

中山真喜男 サウナ・スパ管理士講師

サウナについてはここで改めて説明する必要を感じませんが、ここでいうサウナはスモークサウナのことです。スモークサウナというのは別項で詳しく書くつもりですが、荒っぽくい方をすれば、サウナ室は今でいうログハウスのような丸太小屋の一戸建てで、電気やガスストーブの代わりに石で組んだ炉があり、炉の上に多量の石を積み上げて、薪を燃やして加熱するサウナです。

フィンランドではいまだにスモークサウナこそ本当のサウナで、電気式のストーブなどはただのグリルで、サウナの精神がなくなったと嘆く声があるようです。

バーニア(Bania)というのはロシアの伝統的な発汗浴で、サウナとは一卵性双生児みたいなものです。見た目はスモークサウナとまったく変わりませんが、ただ一点だけ異なります。多くの書物や体験記などでも、混同しているように感じます。

『虎山へ』(平岡泰博著)は、シベリアタイガーを追ってテレビドキュメンタリーを制作する過程を書いた感動を覚える名著ですが、なかでバーニアのことが活写されていますので、その部分を引用させていただきます。

3日目の朝の観測を終えて僕らはブラゴダットノイエの基地に帰った。リュウダさんがヴァンナ(風呂)が沸いていると教えてくれた。ヴァンナとロシア語でいうそれは、いわゆるスチームバスである。プリキの四角い箱に熱湯がたぎっていて、蒸気が木造の浴室に充満し、数分もすると汗がからだから噴出してくる。森の中にこういうありがたいものがあるとは思いませんでした。ヴァンナはヴィーチャが寝泊まりしている小屋の筋向いにある。浴室には2段のベンチが設けられ、三人が一緒に入れた。

僕は時々、ヴァンナから十メートルほど下った川で水を汲み、減った水槽を一杯にした。最後にバケツに水を満たし、浴室の隅に置く。からだの髪の毛を洗うときこの水で熱湯をうすめる。少ない湯で効果的に洗わねばならない。掌で湯をすくい頭に擦りつけるようにして泡を洗す。洗面器に二杯の湯。

水を汲み、薪を割り、火を燃すという労働を僕はいつしか忘れ去ってしまった。この森の中で、少年時代のささやかな労働の記憶がよみがえってくるのだった。

これでおわかりいただけたと思いますが、バー

ニアというのは絶えず湯気で室内を充満させているスチームバスなのです。

これに対してサウナは乾式熱気浴が基本で、焼け石に水を投げかけて蒸気を発生させますが、この蒸気は自然換気によって短時間で排気され、室内はじきにもとの乾式状態に戻ります。サウナではこのようにして乾と湿の切り換えを楽しみますが、これは他の入浴法にないサウナの特徴です。

ここに登場したのが伝統的なロシアのバーニアで、薪を燃やして炉の石を焼き、煙と熱気で小屋を加熱します。スモークサウナと同じです。これを「黒いバーニア」と呼びます。これに対し、例えば19世紀のモスクワのバーニアは、いわゆるスチームバスで、これは「白いバーニア」と呼ばれます。

伝統的な黒いバーニアは遠い森林地帯にわずか残っていたものの一般には忘れ去られ、白いバーニアがロシアンバスとして知られるようになります。

スモークサウナこそサウナであるとフィンランドの人が言うように、ロシアにも黒いバーニアこそロシアンバスであると強いこだわりをもつ人もいます。

Asahi アサヒビール
これが辛口! うまさが違う。
洗滌されたクリアな味・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

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
ION SUPPLY DRINK

KIRIN

KIRIN'S ORIGINAL BEER
DRAFT BEER
KIRIN BEER
一番搾り
Kirin
一番搾り
Kirin
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。

視察フォトレポート

今回の視察で各国を代表する温浴施設を回ったところ、日本にはない個性的な施設や習慣も体験できた。今号では主な視察先を写真を中心に紹介する(参加者による詳細な内容は次号に掲載)。



ドイツ

バードクロイツナッハ

欧州でサウナ造りに定評と実績のあるKlafs社の設計で、2000年に改装オープン。世界最大級の温泉水の吸入が体験できた。ミスト状の温泉水が出る装置の周りに人が椅子にかけて吸入している。ローリュウの装置もいろいろとみられ、サウナの種類も多く、また来館者同士のマナーも徹底されており、ゆっくりと滞在してみたい施設であった。



細かい枝を組み合わせて上から温泉水を流したカスケード(滝)で、枝を通過する時に蒸発する水分を吸引する大がかりな装置。視察時には機械的に噴霧する装置(写真上)の方が人気があった。

ハンガリー

ゲッレルト温泉

視察の初めに、宿泊ホテル併設のゲッレルト温泉を視察した。1918年築のアールヌーヴォ様式の美しい施設で、屋内プールは立派な柱とテラスに囲まれ、天井は開閉式。屋外プールは波の出るプールがメインになっている。マッサージやエステは基本的に前日予約で受けられる。



セーチェニ温泉

1975年に造られた宮殿のような温泉施設。サウナや屋内浴場、屋外には3つの大きな温泉プールがある。のんびりとチェスを楽しむ風景が名物。



ルーカステルメ温泉

病院も併設しており、17世紀に造られた医学的な温泉効能を打ち出したクアハウスの施設。リハビリテーションで利用する人が多く見受けられた。

ヘーヴィーズ温泉湖

湖全体が温泉で、広さは東京ドームほど。湖底はミネラルと酸素を多く含む柔らかい泥で、治療のバックにも利用される。温度は約36度で、浮き輪を借りて入浴した。湯は地下から沸き、つながっているバラトン湖に流れて30時間ほどで完全に入れ替わるため、常時新鮮な湯が保たれている。



フィンランド



湖畔のスモークサウナ

約100年前に造られたスモークサウナ(写真下)は煙突もなく、サウナの原型とも言える「サウナ小屋」。準備に6時間かかる。ストーブに薪をくべて煙を室内に充満させて温め、煙を室内から出した後に入浴する。室内は長年の煙で真っ黒だが、スモークの臭いと薪で温められた壁全体からの柔らかく優しい輻射熱がある。焼けた石にひしゃくで水を掛けローリュウを楽しんだが、まさしく熱の波を肌で感じる事ができた。サウナ後は湖に飛び込み、泳いだり浮いた丸太につかまったりして楽しむ。本来は裸で入るものだが、今回は女性参加者もいたため水着を着用して利用した。この貴重な体験を企画していただいたマルコ・ハマライネン氏(写真上)に感謝。また、同氏のはからいでパーベキューの夕食を自然の中で楽しんだ。



歓迎レセプション

8月7日の歓迎レセプション「サウナの夕べ」には、視察団全員が参加した。視察団の女性参加者3名が浴衣姿で出席したところ大変な人気となり、写真攻めとなった。また、協会本部内のサウナが温められていたため、希望者は本場のサウナを体験できた。

国際サウナ会議&欧州視察団 米田行孝(副会長) 阿戸健次(理事・視察団団長) 中山真喜男(技術顧問) 網田勝則 和田秀暢 中野克啓 六本誠治 寺岡宏之 仁部通明 本多真一 中野真由美 島 沙織 林 さおり 下地豊作 内藤博之 中村英紀 岡本定晴 東 邦彦 長友和幸 若林幹夫(事務局長)



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。



高温乾式V.S.中温湿式

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

