



SAUNA・SPA

健康とやすらぎをクリエイトする

5月/382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

平成20年度 第1回理事会

(社)日本サウナ・スパ協会は5月13日、平成20年度第1回理事会を日比谷・松本楼(東京都千代田区)で開催した。理事会会場の松本楼3階は、5月6日に福田康夫首相と胡錦濤中国国家主席との非公式の夕食会が行われた会場でもある。中国民主主義革命の先駆者である孫文の政治活動を、物心両面で支えた梅屋庄吉の末裔が松本楼経営者であったため夕食会会場に選ばれたという経緯が詳細に記された新聞記事も配布され、普段使いなれたスペースを新たな思いで見直す一幕もあった。

本年度最初の理事会は、中野憲一会長の開会挨拶の後、同氏を議長に指名、若林幹夫事務局長より理事会成立報告を経て、以下の議事に入った。



▼平成19年度事業報告の件

各担当部会長の説明後、いずれも原案通り了承され、来月の全国総会に諮ることとした。

▼平成19年度収支決算の件

事務局の説明後、原案通り了承され、全国総会に諮ることとした。

▼全国総会・次年度開催地の件

本年6月有馬温泉で開催される全国総会の説明があり、来賓への出席依頼、講演依頼などが原案通り了承された。

来年度の全国総会に関しては北海道支部がホスト支部となり帯広で開催されることが決定した旨、北海道支部の小比賀幸雄事務局長から説明があり、了承された。帯広は近辺に阿寒、知床、旭川動物園など視察観光スポットを多く有することにより選定されたとのこと。

▼第3回東アジアスパ会議・モンゴル視察団の件

阿戸健次国際部会長より、6月16日からのモンゴル視察に関する説明、12人が参加する旨の報告があった。

▼2010年日本開催国際サウナ会議準備の件

中野善治朗副会長より、国際サウナ協会と協議しながら進めている旨報告があった。荻原隆二理事よりプログラム委員会の必要性、前田真

治理事より諸学会のスケジュールを考慮

のうえでの日程調整など専門的で貴重なアドバイスを受け、今後具体的な内容について検討することとなった。

▼お客様の健康増進アンケートの件

星虎男理事の提案による「お客様の健康増進アンケート」に関して、まずは中野善次朗副会長、林浩美副会長が自店にて取り組み、その状況を見て協会全体に諮ることとなった。

▼その他

事務局より、3月末まで加盟していた「健康フォーラム」の発展的解消に伴い「健康日本21推進全国連絡会議」への移行加盟の経緯についての説明(2面に関連記事)と、地球温暖化対策推進国民運動「チーム・マイナス6%」の参加に関する説明があり、了承された。「チーム・マイナス6%」は各会員の事業にとって有効なECO活動であることから、協会機関紙にて紹介し会員に呼びかけることとした(5面に関連記事)。

また、これまでに引き続き、厚生労働省よりサウナ・スパ管理士、サウナ・スパ健康士養成講座の名義使用が許可された。業務委託先のスタッフに紹介するなど、受講生募集にさらなる協力を仰いだ。

北海道支部事務局長 小比賀幸雄氏が

祝 瑞宝小綬章を受賞



このたび北海道支部の小比賀幸雄事務局長が、長年にわたる高校教育の功労を称えられ瑞宝小綬章を受賞した。小比賀氏は夫人と共に上京し、5月12日の国立劇場大劇場での伝達式に出席、午後から皇居・宝明殿にて天皇陛下に拝謁した。「陛下から長年教育者として国や地域社会に貢献してきたことに対し、感謝とねぎらいの言葉を賜りました。陛下に間近に謁見させていただき、こんな光栄なことはありません。素晴らしい経験をさせていただきました」と勲章を手に喜びの言葉を語った。

【略歴】オビカユキオ 昭和3年生まれ。同27年東京大学農業教育専門学校(現筑波大学)卒業。東京での中学教諭を皮切りに、北海道各地で高校教諭、教育庁勤務を経て、56年より校長職。平成元年より短大講師、専門学校理事長、櫛ワディ・スパ代表取締役などを歴任。その傍ら平成3年より日本サウナ・スパ協会北海道支部事務局長を務めている。



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/

熱波で簡単に大量の発汗!
ローコストで抜群の坪効率

えいらくほくほんよく
永楽麦飯浴

総輸入元/株式会社ヒーリングライフ

西日本代理店

美肌、美髪、
極まる。

DHC
インバス **新** シリーズ
天然コエンザイムQ10 含有

株式会社ニシカワヤ

〒453-0839 名古屋市中村区長茂町7丁目65-1

http://www.nishikawayama.co.jp/
business@nishikawayama.co.jp

ニシカワヤ

検索

☎ 052-412-3059

東京都支部より

東京都支部(林浩美会長)は4月16日、「第44回 東京都支部勉強会・体験入浴会」を開催しました。

今回は東北支部、神奈川県支部からもご参加いただき、勉強会会場を上野ターミナルホテル(台東区)に、体験入浴会場は上野駅を中心とした「ラドン&サウナ東泉」「サウナプレジデント」「サウナセンター大泉」「ニュー大泉稲荷町店」にご協力いただきました。

勉強会のテーマは、恒例の「過去3ヵ月前年同月比」に加え、「売上構成比率」「経費構成比率」「レストランの人時売上」についてアンケートを実施し、意見交換を行いました。

売上構成比率は各店舗の特徴がよく出ていて、健康ランド的な大規模店では飲食売上の比率が大きくなっていました。経費の構成比率では、とく



「店舗責任者勉強会」を開催

に井戸等がなく「水道」のみで営業している店舗の上下水道料金の負担が大きく、ボイラーに重油・灯油を使用している店舗では、その価格が5～6年前に比べて2.5～3倍に高騰しており、電気・ガス料金も価格の改定を控えているなか、今後は経費面でますます工夫が必要になってくるとの意見が出されました。

また、賛助会員のプレゼンテーションとして、(株)ボンキーから新素材・新デザインの館内着が、日本ペプシコーラ販売(株)からは自販機導入キャンペーンの紹介がそれぞれ行われました。

勉強会終了後は懇親会を開催し、正会員、賛助会員計41名が参加しました。

今回の勉強会は7月に開催する予定です。他支部の皆様もどんどん参加されて、活発な意見交換をしましょう。

関西支部より

「理事会・例会・懇親会」開催

4月22日、関西支部(洪里勝信会長)は「理事会・例会・懇親会」を観光ビル大東洋にて行いました。

理事会では、前期事業活動の報告と反省、平成19年度収支会計について、今年度事業活動および予算案についての議題を諮り、いずれも満場一致をもって可決されました。そして、きたる6月4日に当支部がホスト幹事を務める全国総会の準備内容について、最終協議も行いました。

続く例会では恒例となっている1～3月業績の情報交換(客数、総売上、前年比の発表と質疑)および1客消費単価の発表と質疑のほか、今年になって続けている諸物価値上がりによる各店の実態と、実施した改革・対策についての発表と質疑も行いました。

閉会後は5階の「サウナ&スパ大東洋」で体験入浴、6時から9階「中華料理大東洋」で賛助会員と合同70名での懇親会を開催しました。洪里会長の挨拶でも昨今の諸物価値高騰にふれましたが、「納入業者と受入業者との間にいろいろやりとりが生じるだろうが、これからもお互い付き合っていく仲だから、さらに懇親を深めよう」との言葉を受け、「これからもよろしく」と3時間にわたり飲食を共にしました。

神奈川県支部より

研修会を開催

5月13日に行われた神奈川県支部(織茂明彦会長)の研修会、体験入浴会、懇親会は、すべてスカイスパヨコハマの施設をお借りしました。

研修会では、前年同月売上比較などのデータ分析を各施設ごとに発表し、今後売上を上げるためにはどうしたらよいか活発に意見を交わしました。続いて各施設の飲食の客単価・減価率・人件費についての報告を行いました。また、トラブル事例も発表し、そのなかでとくに盗難事件に対する対応についてを話し合いました。

時間内で議題が消化できなかったためその後の懇親会で続きを行ったところ、予定していた時間より2時間近くもオーバーしてしまいましたが、今後の研修会で検討する案件も決まり、有意義な会となりました。今後、神奈川県支部は以下の案件を検討していく予定です。

- ①年2回であった研修会を、年3～4回行う
- ②現在の研修会参加者は現場支配人1名であるが、今後は現場責任者をもう1名参加させる
- ③支部施設が共存共栄を図るため、加盟施設でスタンプラリーなどの共有目的を作る



椎野登貴子先生の新刊 「知らなきゃ損する『あなたの年金』」

協会理事であり社会保険労務士の椎野登貴子先生が、「2008-2009年度版 知らなきゃ損する『あなたの年金』」(ブティック社 500円)を出版された。椎野先生はこれまでも労務や年金に関する著作が数多くあるが、今回は昨年度版の評判が非常によかったため、引き続き本年度版を出版する運びとなった待望の1冊だ。

「社会保障制度のなかでも、生活保障である公的年金は最も重要です。しかし定期的な改正による経過措置があるため、大変わかりにくくなっているのが現状です。そのまま知らずに手続きを放置していると、もらえるものももらえません。そうならないために、できる限り『目で見てわかる』ようにまとめています。今回は『ねんきん特別便』の見方も掲載していますので、該当する方はぜひ一読ください」との通り、B5変形版で活字も大きく、とても見やすくできている。

社会保障制度に関して不安な点がある会員は、エキスパートの椎野先生に相談されてはどうだろう。



椎野事務所 TEL 03-5275-2855

汗語休憩

風邪のときの入浴は？

「風邪をひいたらお風呂はダメ！」と言われて育った方も多いでしょう。しかし最近では、高熱さえ出なければむしろ新陳代謝を促すために入浴を勧める意見もあります。一方、熱があるときは汗をかくと早く治ると信じている方も多く、厚着や入浴で発汗に励む猛者までいますね。

でも風邪のときは、熱による汗や、食欲不振により腸からの水分吸収が低下して、思っている以上に身体は脱水状態になっています。それなのに風呂やサウナでがんがん大汗をかくと、さらに脱水がひどくなって、点滴が必要になるほど脱水してしまう危険もあります。とくに治りかけているときは、自分の体力を過信して無理をしないよう注意しましょう。

もちろん38℃以上の発熱があったり、強い頭痛や咳、吐き気があるときの入浴は、見合わせるのはいうまでもありません。微熱であっても他症状がひどければ、やはり入浴は控えたほうがよいでしょう。



健康日本21

21世紀の国民健康づくり運動「健康日本21」 推進全国連絡協議会に本協会も加盟申請

「健康日本21」は厚生労働省が提唱している運動で、これからの高齢社会を健康で活力あるものにするため、生活習慣病などを予防して壮年期死亡の減少や健康寿命の延伸を目標とする活動です。

健康づくりは各々が正しい知識をもって自ら生活習慣を改めなければなりません。それを支援していこうと「健康日本21」に賛同した健康づくり関係団体が平成13年3月に設立したのが「健康日本21推進全国連絡協議会」です。民間団体の立場から「健康日本21」を支援し、さまざまな活動を通して社会全体で健康づくりを盛り上げ、国民運動として広がりをもたせるのが狙いです。

「健康日本21」は病気の予防を重視しており、とくに生活習慣病予防を重要な柱としています。日本サウナ・スパ協会はサウナ・スパを通して国民の健康づくりのお役に立てるよう努めたいとの願いから、長年加盟していた「健康フォーラム」の発展的解消に伴い、この組織に移行することとしました。

【連絡先】(財)健康・体力づくり事業財団 総務部内
〒105-0001 東京都港区虎ノ門1-25-5 虎ノ門34MTビル TEL 03-3591-7154
http://www.kenkounippon21.gr.jp/kyogikai/0_top.html

サウナ あれこれ こぼれ話(補遺)

第4回 電気式サウナストーブの登場

中山真喜男 サウナ・スパ管理士講師

炉(サウナストーブ)もサウナ小屋の大きさ、使用方式によって作り方や大きさも異なりました。East Saunaでは小型ストーブで充分であったので、下の部分は大きな石で作られ、次第に丸石が積まれて最後の上の方はげんこつ位の石となり、それに水が投げられました。Hame Typeのストーブは大型で2メートル四方あり、高さも1メートル以上あります。麦の貯蔵や肉の乾燥には長時間熱を保つ必要がありました。

時移り、昔ながらのスモークサウナのストーブは徐々に煙導に接続した煙突付きストーブに置き換えられました。このことは、古いスモークサウナがほとんど忘れ去られるほどの深遠な変化をもたらしたようです。伝統的なスモークサウナを惜しむ人たちによってサマーハウスやコテージで再生され、今に残ったようです。

煙導付の炉は、15世紀には西部フィンランドの別荘などにあり、17世紀までは大農家のサウナに採用されていたようです。19世紀初めには煙突は町中で普通の光景になって、フィンランドの南部と西部の田舎でも同様であったといわれています。東部と北部では、最後の昔ながらのスモークサウナが19世紀近くまで残りました。およそ

この時期には、煙突はさまざまな建物に現れ始めます。

煙突付きストーブが、フィンランドサウナの歴史の中で最初の大変化となります。古い煙突なしストーブを使用できなかった場所でも、サウナを建てるできるようになります。レンガ造りのストーブも出現し、1920年代には鉄板製のストーブも使われるようになり、初めは家庭用に、次第に業務用にも使われるようになります。これまでのストーブはヒートストレージタイプ(蓄熱式)ですが、1930年代にはコンティニアス、ヒーティングタイプ(連続加熱式)のストーブも使われるようになります。

煙突付きストーブの発明に次いで電気加熱式ストーブがサウナの歴史の中で大革命となり、サウナの第三世代をしるすこととなります。

サウナジャーナルに書いたPirkko Valtakaviによれば、1938年、Vassaにサウナ付きのオフィスビルが建設されたが、ビルの検査官は煙導が正しく取り付けられていなかったためサウナの使用を許可しなかったようです。意志あるところに道ありと言われる。この状況をすばやく改善するために、煙突をまったく使用しないストーブを作

ることが決定されました。これが電気加熱式ストーブの起源といわれています。

煙突不要のメリットが、すぐに広まりました。電気式サウナは、薪だきストーブの設置が不可能であったり困難な場所にも作ることができました。このことはサウナの設置制限からサウナを回復させ、わずか半世紀前に煙導付きストーブがオールド・スモーク・サウナに置き換わったのに次いで革新を起こし、新しいサウナの可能性が開かれたこととなります。

電気式サウナストーブは使い方や維持が簡単です。サウナストーブはヒーターエレメントで熱せられ、薪が不要です。必要なことはスイッチを入れることと、タイマーをセットすること、または電話で頼むことだけです。とは言うものの、世の中にはまさかということがあります。たとえば私、携帯電話もパソコンも持っていません。フィンランドでもサウナの頑固な信奉者は、オリジナルスピリットの本質、ロウリュや熱気、風趣などが電気の何かによって失われたと感じているようです。その人たちにとっては、電気ストーブは単なるグリルと見えるようです。

「サウナあれこれ」ついに刊行

業界屈指の温浴通・中山真喜男氏が平成15年から連載中の「サウナあれこれ」が書籍化され、5月末に刊行します。

サウナ一筋35年の中山氏が、その豊富な知識を毎月エッセイにまとめて早5年。連載は60話を超えました。日常業務に関連した情報を中心とした「本編」(全24話)は、日々の営業に役立つちよっとしたコツやヒントが、現場で働く読者にとっても好評でした。続く「延長戦」(全30話)では、専門的な話から一変して世界の熱気浴の歴史を紹介していただきました。本書はそれら54話と現在連載中の「こぼれ話補遺」を合集し、「第1章 サウナ設備あれこれ」「第2章 世界の熱気浴あれこれ」「第3章 こぼれ話あれこれ」に構成しました。

温浴・熱気浴に関する書籍が少ないなか、このような実践的な話や温浴史が綴られた本書は貴重であり、温浴事業に携わる皆様はもとより、一般読者の方々にも十分楽しんでいただける1冊ができたと思います。

なお、今回の発刊を記念して、6月4日の全国総会で、中山氏に「世界の発汗浴について」をテーマに講演していただきます。こちらも本書共々どうぞお楽しみに。当日、総会参加者には1冊ずつ謹呈いたしますが、ご購入希望の方は本部署事務局までご連絡ください。



全141頁 2,000円

温浴施設向けイベント抽選機のご案内
抽選イベント開催で集客率・収益率アップ!!
TEL:052(768)3700 FAX:052(768)3777
TEL:052(768)3800 FAX:052(768)3888
Techno-Top, Limited 〒463-0027 名古屋市中山区脇田町209番地

Asahi アサヒビール
これが辛口、うまさが違う。
SUPER DRY
Asahi 生
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

ナノテクノロジーによる水と湯
電子波処理装置・TeO(テオ)
スケール減少とコストダウン
保湿、浸透作用アップ
ナノテクの湯で集客増加をはかりませんか。
浴槽、貯湯槽、配管内のシリカ・カルシウム・赤サビなどと共に、汚れ・ヌメリなども剥離、減少。
保湿作用、浸透作用がアップ(肌にやさしい水と湯)
塩素臭を大幅に緩和(残留塩素の効果はのこします)
菌の増殖抑制(防菌作用)
燃料専用装置
ボイラーの燃料費が約8~10%減少。スス、スラッジ、排ガスも減少します。
販売、施工から水のアドバイスまで
テクノ・オーシャン

KIRIN
KIRIN'S ORIGINAL BREW
DRAFT
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。

低温サウナを利用した「和温療法」は21世紀の革新的医療

協会理事 鄭忠和先生提唱「和温療法」が

4月21日読売新聞夕刊

新聞掲載

平成元年より鄭忠和先生が取り組んでこられた低温サウナを使った温熱療法が、昨年、鄭先生により「和温療法」と命名された。その名の通り「和む温度で温める治療」の和温療法は、さまざまな重症疾患に効果をもたらす医療界でも注目を集めている。このたびその研究効果が4月21日の読売新聞夕刊に掲載されたので紹介する。

なごみとぬくもりの和温療法

私は平成元年から慢性心不全に対して温熱療法を始め、その効果を実証してきました。温熱療法といえば、癌に対して高温を用いた局所療法があり、これと区別するために昨年「和温療法」と命名し、登録しました。「和温」という言葉は私の造語で、「なごむ・ぬくもり」、つまり「和む温度で温める治療」を意味します。

この和温療法についてを昨年6月に日本心臓病学会の学会誌に掲載しましたが、その際、英訳のしようがなく「Woon Therapy (ワオン・セラピー)」と発表しました。それが昨年11月のアメリカ心臓病学会の学会誌「JACC」で、そのままタイトルの中に掲載され認知されるようになりました。循環器領域の世界的権威で知られるハーバード大学のブラウンワルド教授からも、お墨付きのお手紙をいただいています。

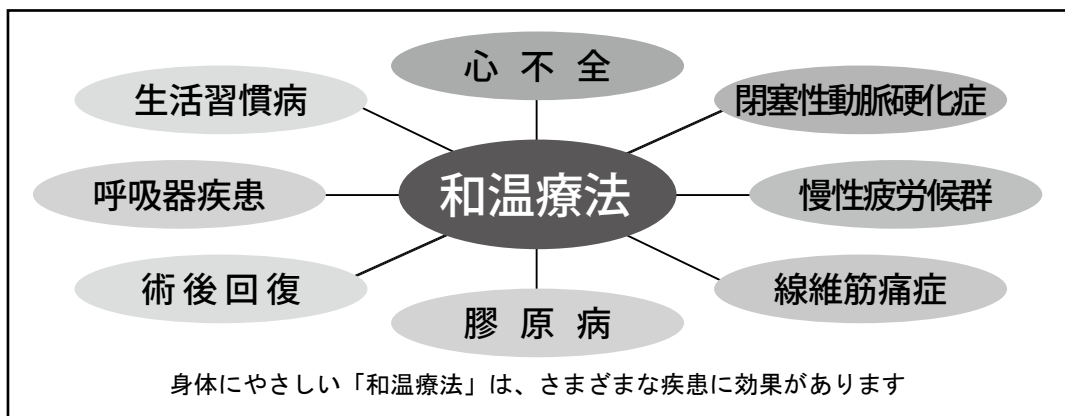
具体的には「心身を和ませる60℃の温度で全身を15分間医療用の低温サウナ室で保温し、深部体温を約1.0～1.2℃上昇させた後、さらに室温で30分間の安静保温を行い和温効果を持続させ、最後に発汗に見合う量の水分を補給する」ものです。

「和む・ぬくもり療法」が和温療法の定義です。長年私が取り組んできた温熱療法の真髄が、この和温療法なのです。

21世紀に望まれる医療とは

20世紀後半の50年間で、医学・医療は飛躍的な進歩を遂げました。その結果、日本人の平均寿命はいまや男性79歳、女性86歳と延び、日本は世界で最も長寿の国となりました。

そうした医学の発展の一方、治療法により患者さんに苦痛と我慢を強いてきたこともまた事実です。患者さんは病気が治るためならと薬をもつかむ思いで、いかなる治療も受け入れてきました。しかし、これからは「患者さんを和ませ、心地良い気分させる優しい医療」こそ必要なのです。それには「治療効果が高く」「安全で副作用がない」「患者さんに優しい」医療がもっとも望ましいのです。私が提唱してきた和温療法は、この3つの条件を満たした革新的な治療法であると考えています。



高い効果と安全性で重症心不全にも有効

和温療法の大きなターゲットは、心機能が低下した心不全*です。心不全に対しては運動療法もひとつの治療法ですが、重症心不全の患者さんには心臓に負荷を与えかねず適用できません。その点、和温療法は安全な治療法であるため、重症例にも適用できます。

和温療法は数々の臨床例より、心不全の症状・心機能・神経体液系因子を改善させることが証明されています。例えば、余命半年～1年で心臓移植の対象であった拡張型心筋症の患者さんに毎日和温療法を行ったところ、2カ月半後には退院できるようになり、18年経ったいまも元気でいらっしやいます。また、全国10施設を対象に行った臨床調査でも高い効果と安全性が証明されており、いままで和温療法を施した重症例を含む心不全の患者さんは誰1人として悪化させたことがない、安全な治療法です。

難治性疾患にも有用の結果が

糖尿病が原因に関係する閉塞性動脈硬化症 (ASO) は、最近どんどん増えている疾患です。血管障害によりつま先から壊疽が起これ、最悪の場合には切断を余儀なくされる患者さんも多数います。そうした患者さんにも和温療法を行った結果、血管が新生されたり、症状を軽減する効果があることも証明されています。

他にも、慢性疲労症候群*や、線維筋痛症*、シェーグレン症候群*の患者さんらも、和温療法により症状が改善されています。

1日も早い保険適用を

このように、和温療法はさまざまな難治性の疾患に有用であることが明らかになっています。さらに症例を増やすとともに、他疾患にも適用を広げて、和温療法を発展させていきたいと考えています。

また、重症心不全の治療費を例にとると、和温療法を用いた治療は、和温療法を用いない治療法よりも、医療費が約10%も安く経済的であるという評価を得ました。和温療法は増大する医療費削減にも貢献できる治療法として、1日も早く健康保険が適用になることを期待しています。



鄭 忠和 てい ちゅうわ
鹿兒島大学大学院医歯学総合研究科循環器・呼吸器・代謝内科学教授。循環器学、生活習慣病学、超音波医学、和温療法を研究。低温サウナを使った温熱療法の第一人者。

均等和温室（均等低温サウナ室）を用いた和温療法とは

60℃の温度で全身を15分間保温

↓

深部体温を約1.0～1.2度上昇させる

↓

室温で30分間の安静保温

↓

水分補給

*心不全…心臓のポンプ機能が低下して全身に十分な血液を送り込めなくなり、息切れや疲れやすいなどの症状や、うっ血による呼吸困難や全身のむくみが生じる、生命の危険を伴う状態。

*慢性疲労症候群…心理的・身体的原因がないにもかかわらず、休息しても改善しない長時間続く倦怠感や、疲労感を主とする症候群。圧倒的に女性に多く、患者数は22万人。

*線維筋痛症…全身や広範囲に慢性的な激しい痛みが起こる。死に至る病いではないが、重症化すると軽い刺激でも激痛が走り、自力での生活が困難になる。

*シェーグレン症候群…唾液腺や涙腺といった外分泌腺の障害で、口の中や眼が乾燥する症状を伴う自己免疫性の疾患。中年女性に圧倒的に多い。

疾患治療のために行う和温療法は、安全で効果が得られるためにも医師の指導のもとに行う必要があります。

長年取り組んできた温熱療法を「和温療法」として登録「Woon Therapy」で国際的にも認知

地球環境を守るため「チーム・マイナス6%」に参加しませんか？

京都議定書が定めた日本の目標、地球温暖化の原因である温室効果ガス排出量を6%減らすための運動「チーム・マイナス6%」をご存じだろうか。個人でも、企業・団体でも、誰でも参加可能で、1人1人のエコ活動を積み重ねることで地球を守ろうと国が推進する国民的プロジェクトだ。この「チーム・

マイナス6%」には登録するだけで参加できる。5月10日現在で、個人では220万人、団体は約2万団体がチーム員宣言をしている。本協会は5月初旬にチーム員登録をすませたばかりだが、東京都支部には先月4月に登録をすませ、積極的に活動を開始している事業所がある。



東京・錦糸町にあるスパ&サウナ施設「ニューウイング」。男性専用でありながら、多種にわたる無料アメニティグッズ、本格的韓国アサリやタイ式マッサージ、足つぼりフレッシュなどのボディケア、季節物や産地直送素材で身体に優しい料理の提供、リクエスト上映のシネマシアター、漫画やゲーム、通常サイズより一回り大きいカプセルホテルなど、様々なジャンルの複合型先端サウナである。支配人でありニューウイングの環境大臣としてECOを実践する星山みどりさん（写真）に参加の経緯をうかがった。

× × ×

当店は深刻な地球温暖化を解決するための京都議定書に共感し、温室効果ガス削減活動「チーム・マイナス6%」に4月から参加し、全館あげて取り組んでいます。

社員1人1人に趣旨の理解と賛同を得、絶対条件の資金面は経営者の理解により予算をつけていただき、会社と社員が一丸となることでプロジェクトに参加できたのです。支配人の私がチームリーダーとして施設の環境大臣となり、「できることから始めよう！」を旗印に、社員全員が「何をするか」「何ができるか」を考えて組織的なプロジェクトチームを立ち上げました。

温浴施設としてCS（顧客満足度）を下げず、館内の設備のリノベーション計画を立てたうえで、徹底的に社内会議を行ってきました。

具体的取り組みとしては、館内のエレベーター付近、トイレ前、洗面台の1つ1つ、タオル置き場など、いたる所にポスターやアクリル板を提示しました。

チーム・マイナス6%に参加しなくてもエコ活動は可能ですが、お客様への印象が違います。例えばタオル使い放題の当館が、突然「タオルは1人1枚」と言い出したなら、お客様は好印象は持たないでしょう。しかしエコ活動が流行化している現在では、国の推進するエコ活動の一環ということで、少なくとも批判的感情は起きないと思うのです。

当館が宣言した取り組みは、①館内エアコンは冷房28℃、暖房20℃に設定。②節水の徹底。③節電の徹底。④割り箸をリサイクル橋にし、ゴミを減らす。⑤タオルの利用制限を心がける。⑥ビニールやプラスチックなどを減らしていく。以上6つのアクションです。

チーム・マイナス6%参加を前面に押し出すことは、企業のイメージアップにつながるだけでなく、なにより経費削減になります。お客様の協力を得ながらスマートにローコストオペレーションを実現できる。これは大きな魅力です。

また、館内入り口に「ECOのSPA」という大きなポスターを掲げる予定です（写真右上）。汗を流すだけのサウナは昔の話。心身の疲れを癒すだけでなく、「エコ活動に参加して良いことをした」とい



う気持ちになっていただけるような取り組みでありたいと願っています。そしてそれをきっかけにお客様がエコに関心を持ってくださればこんなうれしいことはありません。

規模は小さいながらもこのような思いから京都議定書の促進役の一員として、CO₂排出量削減年間300トンに取り組んでいるところです。

協会の皆様もチーム員宣言をしませんか？当館が参考になるようでしたらご来館ください。私がお案内させていただきます。



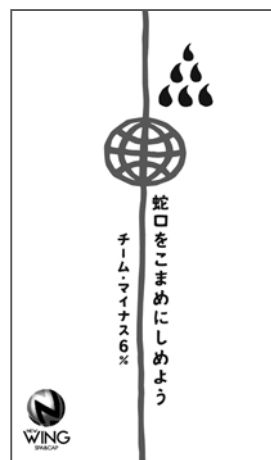
東京都墨田区江東橋 2-6-11
TEL 03-3846-1311



レストランでは割り箸をやめ、リサイクル箸を導入してゴミを減量



施設内いたる所にエコ活動ポスターやアクリル板でお客様に協力を仰ぎながら「チーム・マイナス6%」運動を展開している



タオルは「1人1枚」にすることで、クリーニング時の節水と洗剤による水質汚染の減少が図れる



「チーム・マイナス6%」に参加するには

HP (<http://www.team-6.jp/>) の「いますぐチーム員宣言！」で登録

↓
希望のロゴデータ等が送られてくる

↓
それらを使用して館内外の掲示物を作成
エコ活動開始！

- 「チーム・マイナス6%」でCO₂の削減のために提案しているアクションのなかには、以下のように簡単に実践できるものがある。各々の日々の小さなエコ活動の積み重ねが、国の目標を到達させ、温暖化のブレーキとなる。
- 温度調節 冷房は28℃、暖房は20℃に。冷暖房に頼らずクールビズ、ウォームビズで。
- 節水 シャワーを1分間使用すると10リットルの水が使われる。節水効果のあるシャワーヘッドに交換しよう。
- エコ製品 家電製品購入の際は、省エネ性能商品。製品により年間電気量が数万円単位で変わることもある。
- 節電 使用していないときの待機電力は、家庭総電気量の7%にも。コンセントはこまめに抜こう。

伝統的サウナの現代版 「iki」サウナで入浴回帰



日本でサウナといえば一般的に蒸気浴、釜風呂、ロシア風呂、熱気浴、ローマ風呂、フィンランドサウナなどを指すが、国際サウナ協会の定義では、「木でできた部屋」「石積みストーブ」「ロウリュ」の3要素が揃ったものをサウナとしている。その3要素を今に蘇らせた本物志向のサウナ、「iki」がフィンランドで開発され、いよいよ日本に上陸した。

フィンランドの 伝統的サウナは 60～70℃だった!?

フィンランド式サウナというと、80～100℃の高温サウナをイメージする。確かに高温サウナはフィンランドから伝わってきたものだが、フィンランドの伝統的スモークサウナはこれほど高温ではなく、室温は60～70℃であったという。

では、なぜ高温サウナが本場物として日本に伝わったのか。それは都市化したフィンランドで、大量の石を薪の火で焼くスモークサウナを再現することは不可能で、電力を熱源

としたサウナを開発せざるを得なかったことにある。電力で石を焼くという技術が容易でなかったため、電気の熱で部屋を温めた結果、蒸気が少ない分、室温を上げる結果となったようだ。

今蘇った フィンランド伝統のサウナ 「iki」

スモークサウナは小屋の中で薪の火で大量の石を焼き、窓を開け放ち、煙を外に出してきれいな空気を満たしてから窓を閉じる。この作業が都会では不可能だったが、本物回帰志

向が高まるフィンランドで、ようやく手軽でスマートに伝統的サウナの入り心地をほぼ完全に再現できる設備が開発された。その名も「iki」。「iki」とは“永遠に”“永久に”を意味するフィンランド語だ。

これまでのサウナと大きく異なる点は汗の出し方にある。高温サウナは室温を上げて汗を出すのが、「ikiサウナ」は大量に詰められた石に水をかけ、そのロウリュを肌で感じることで汗を出す。心地よい入浴環境でありながら、室温が低いことによりエネルギーの節約にもなる。本物のサウナでお客様満足度をアップさせつつ、ランニングコストを下げることにより施設の満足度もアップする、効率良いサウナといえる。



サウナ浴
とくに「iki」は
地球にやさしい
サウナ温度を20℃下げることにより約30%のエネルギーが節約できるといえます。ECOが大切な時代、「iki」は地球にやさしいサウナなのです。

●●● 体験者が語る ロウリュで温度をコントロールできる優しいサウナ ●●●



サウナ室内に入ったとき、温度計は63℃くらいでした。部屋の隅にある石にひしゃくで水をかけると、「ジュジュッ！」と勢いよくロウリュが立ち昇ります。そのロウリュの熱波が30秒もすると頭上から徐々に降りてくるのです。こういった感覚は初めてでした。石に水をかけると蒸気は室内の上部に立ち昇りますが、冷やされると次第に下に降りてくるわけです。蒸気が降りてきたときの体感温度はまるで高温サウナに入っているようで、室内の温度が90℃くらいに上がったように感じました。「サウナの醍醐味ここにあり」といった感じです。頭の周りから肩、お腹や膝、足元にまで熱波が降りてきて、しばらくすると室内は元の温度に戻りました。再度水をかけるとまた蒸気が立ち上がるという具合で、水をかけることによってロウリュで体感温度を調節できるので非常に居心地が良いわけです。体感温度が高いので汗もたっぷりかくことができます。ロウリュが揺らぎながら降りて来るのを感じながら、ゆったりとした気分過ごせる「iki」は、これまでのサウナよりも癒し効果が高い、優しいサウナだと感じました。



身も心も生まれ変わるから
生き サウナ

癖になって今日も
行き サウナ

仕事にやる気が出るから
意気 サウナ

本物で
かっこいいから
粹 サウナ

始まります。サウナ新時代
メトス「iki」サウナ

特許・意匠登録・商標登録各申請済

それは…圧倒的なロウリュ力を発揮するサウナの心臓部。

「iki」サウナは大量の石を搭載、高いロウリュ力を発揮します。そのため60℃から70℃の室温で入浴が可能です。「これなら行きたい!」—新しいサウナファンが増えること間違いなしです。

●資料をご請求ください。資料請求券 サウナ新報5月号「iki」サウナ

株式会社 **メトス** 旧社名: 中山産業株式会社
— 昭和飛行機グループ —

上質のくつろぎを世界基準でプロデュース
〒104-0061 東京都中央区銀座3-11-5 札幌・仙台・東京・名古屋・大阪・福岡
TEL.03-3542-0333(代) FAX.03-3542-6765 http://METOS.co.jp