



SAUNA・SPA

健康とやすらぎをクリエイトする

8月/385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

危機管理 こんなときどうする!

関西支部 第一線幹部研修会 (第38回夏季講習会) より

去る7月28日、関西支部(洪里勝信会長)はニュージャパニ会議室において第一線幹部研修会を行った。同支部の夏季講習会は、提供商品の研究や業績向上のための勉強会ではなく、管理職として知っておくべき知識の習得を目的とし、世間で起こった重大事例を取り上げている。過去にはO-157、レジオネラ菌、ノロウイルス、救命士養成講座、AEDについて、その専門家を講師に招き勉強してきた。

今年は「危機管理」をテーマに、身近に潜む危険に直面した時にとるべき行動や危機管理について、大阪市中央消防署の藤本光司消防指令と長谷川消防士長の両氏に、急激に増えた硫化水素災害への対処法を中心に講義していただいた。



—危機管理とは—

- ▼危機の予知・予測
- ▼未然防止の対策
- ▼危機発生時の対応
- ▼再発防止への取り組み

危険に遭遇した時にとるべき行動

- ▼自分の身を守る
- ▼助けを求め
- ▼身近な人を救護する
- とっさの応急手当
- ▼負傷している場合
 - ・災害現場でできる措置
- ▼生命に危険がある場合
 - ・救命措置
 - ・AEDの活用

危機管理への対応

- ▼危機管理意識を持つ
- ▼危機管理体制の整備
- ▼危機管理マニュアルの作成

◆硫化水素の対処法

今年になって硫化水素による自殺が相次いでいるが、硫化水素は一瞬にして命を奪ったり重い後遺症を残す大変危険性が高いガスだ。また、巻き添え被害や二次災害をもたらすため、周囲にも甚大な迷惑を及ぼす。ホテル浴室が現場になることも多く、不特定多数の人が集まる施設では管理者の知識の必要性を感じる。そこで関西支部夏季講習会でも課題に取り上げ、万一のときに迅速・的確にお客様を誘導できるよう対処法を学んだ。

× × ×

硫化水素は、吸い込むと鼻や喉に激しい痛みを起し、高濃度の場合には即死する。また、臭覚を麻痺させ、致死量に近づいても気づかなくなるという怖さを忘れてはならない。基本的には、異変を感じたら現場には近寄らず、速やかに屋外へ避難して119番通報し、消防隊の到着を待つ。救助しようと現場へ入ることは危険だ。

では有毒ガスはどうすれば浄化できるのか。従来は換気でガスを外気に逃がして希釈するしかなかった。そのため長時間避難が必要になり、営業的にも生活にも支障をきたしていた。ところが今年6月に大阪市消防局が活性炭を使った画

◆こんな状況は危険——絶対に近寄らないで!

- ・硫黄臭(玉子の腐った臭い)がする
- ・「硫化水素発生中」「近づくな」の張り紙がある
- ・ドアに目張りがされている
- ・複数の洗浄剤や入浴剤などの洗剤の入れ物が散乱したりバケツが置いてある

◆こうして対処——以下を守って危険を回避!

- ・慌てずに臭いのしない屋外へ避難、誘導
- ・異臭のする部屋のドアや窓は開けない
- ・安全な場所から119番通報し、消防隊の到着を待つ

※119番通報の際は落ち着いて。冷静に情報も付け加えよう。

期的な簡易型硫化水素ガス除去装置を開発し、短時間での空気の無害化に成功した。

ただしこの装置は、ガスが拡散してしまっている威力を発揮できない。消防隊が到着する前に、ドアを開けたり窓ガラスを割る行為は逆効果になるだけでなく、二次災害の危険性を増すことにもつながりかねない。硫化水素を使った事件が発生した場合は、なによりも安全な場所への避難を優先させよう。

厚生労働省人事異動



健康局生活衛生課長に松岡正樹氏

本協会の管轄部署である厚生労働省健康局生活衛生課の課長に、7月11日付けで松岡正樹氏(昭和34年生まれ、東京大学法学部卒)が就任されました。松岡氏の御活躍を期待します。

BEIJING 2008 Games of the XXIX Olympiad 第29回オリンピック競技大会(2008/北京) **がんばれ! ニッポン!** 悔いなき戦いを!!



熱波襲来

熱波で簡単に大量の発汗!
ローコストで抜群の坪効率

えいろくほくほんよく
永楽麦飯浴

塵浴器
麦飯石マット

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

ヘアシャンプー
ヘアコンディショナー
ボディシャンプー

ニシカワヤ 検索 052-412-3059

神奈川県支部より

7月23日、神奈川県支部(織茂明彦会長)は相模原のJNファミリーにて第3回勉強会を開催しました。

体験入浴の後、頼住金作氏の進行で進められ、支部加盟店共通のイベント企画について、スタンプラリーやイベントの地元紙への掲載など、集客と加盟店の連携を目的とした企画が話し合われました。

続いて各店のイベント成功事例について、まずスパニュージャパン(横浜)が「ライブ イン スパ」と称し、毎週日曜日に地元で活動しているストリートミュージシャンに施設内の会場を提供してコンサートを開催し、お客様から人気を得ている話が出ました(下段にて紹介)。

また、スカイSPA(横浜)が月2回行っているジョギングとサウナを組み合わせた「ジョグSPA」や(4面に関連記事)、JNファ

「第3回勉強会」を開催



ミリーがフィットネスジムを新設してからのお客様の反応と効果などが報告されました。最近各店ともお客様のメタボ対策や健康志向に対応した活動に取り組んでいます。

勉強会後の懇親会では同店自慢の料理が振る舞われ、さらに有意義な意見交換ができました。

次回の勉強会は「スパニュージャパン」で開催する予定です。

岡山県支部より

「第3回ゴルフコンペ」を開催



岡山県支部(松田次雄会長)は7月15日、晴天のなか「第3回岡山県支部ゴルフコンペ」を開催しました。コースは、昨年注目を浴びた石川遼選手がアマチュアで世界最年少優勝を果たした東児が丘マリンヒルズゴルフクラブで、我々もハニカミ王子に負けず、瀬戸内海を一望するフィールドで熱い戦いを繰り広げました。優勝は大原学氏でした。

支部
会
便
り



スパニュージャパンのアイデア企画 毎週日曜はLive in SPA お風呂で癒され、マッサージで癒され、ライブで癒され

横浜の「スパニュージャパン」では、毎日曜日の昼と夜に「ライブ イン スパ」と名づけた30分のコンサートが開催されている。きっかけは、仕事のかたわらプロとして音楽活動の経験をもつ温浴施設部長の神尾壽美雄さんが、友人から演奏場所の相談を受けたことによる。3階ラウンジを提供したところ評判がよく、隔週でやるようになったものを、今年1月からミュージシャンを増やして毎週開催にした。スタンスは、お客様に聞かせるのではなく、好きなようにリラックスしてもらうなかでライブの楽しさを演出している。

営業推進課の三宅久幸さんは、横浜駅や高島屋裏などのストリートミュージシャンの演奏を見て、聞いて、声をかける。条件は、管楽器は禁止、ノーギャラ、施設に適合したもの、ジャンルはジャズ、ポップス、歌謡曲と様々。アーティストの当日の入浴は自由で、関係者やファンには施設利用の割引券を提供して入館できるようにしている。面接時にノーギャラという条件がハードルになることもあるが、神尾さん自身音楽をやっていたことや施設の取り組み姿勢などを話して乗り越えてきた。今ではアーティストが他

のグループを推薦してくることもある。

ライブに興味の薄いお客様でも、曲の合間の神尾さんの明るい司会にホッとする(写真右上)。アーティストとお客様の間に立つ場を盛り上げるだけでなく、うまく施設の説明も盛り込む。例えば、「炭酸泉がぬるい」というお客様の声があれば、「では温浴クイズです。炭酸泉がもっとも効果のある温度は何度でしょう?」といった具合だ。

そして、手が空いたスタッフは、ライブの間、後方に立って拍手や手拍子をするのも忘れない。お客様1人1人に真剣勝負で対面し、「仕事は明るく、楽しく、厳しく」をモットーとするだけあって、アーティストに対しても真剣に向き合う。賑やかしのために場所を提供するのではなく、やるからには横浜の松坂屋から「ゆず」がデビューしたように、スパからメジャーデビューさせたいと本気で考えているのだ。予告チラシも当初はパソコン未経験だった三宅さんが作る(写真右下)。担当者が本気になると他の従業員も本気になる。アーティストと従業員が本気なら、お客さんも自然と輪に入ってくれる。三



位一体でライブの質が自然に高まるというわけだ。

日曜日のライブを楽しみにしているお客様は増えつつあるが、急激な動きがあるわけではない。ただ、常連のお客様は言う。「この店、前とまったく変わったんだよ。前は女房が来るのを嫌がったけど、今は女房から家族で行こうって言う。音楽もいいけど、雰囲気が好きなんだって。もてなしの心がうれしいってね」。手作りのライブを丁寧に継続することを通して、施設のスタンスがお客様に伝わっていることを感じさせる。



- 横浜市中区長者町 5-56-1 ● TEL 045-252-5885
- 地下鉄伊勢佐木長者町駅より徒歩1分 / JR 関内駅より10分 ● 24時間営業 ● 入館料 2400円

**温浴施設向け
ゲームコーナー設置運営**

**店舗の空きスペースを
御社の利益に変えます!!**

お問い合わせは...

関東地区 ● ジャパン アミューズメントシステム株式会社
〒175 0094 東京都板橋区成増 1-16-3
TEL:03(3939)7222(代) FAX:03(3939)7333(番)

中部・関西地区 ● 株式会社 テクノトップ AM施設事業部
〒463 0027 名古屋守山区脇田町209番地
TEL:052(768)3600 FAX:052(768)3777

詳しい情報はHPでチェック!! <http://www.zokzok-j.com/>

支部行事のご案内
他支部の方もふるってご参加ください

東京都支部 視察研修会

創業75年の料亭旅館「山翠楼」がリニューアルを機会にスパ施設を充実させました。そこで高級旅館の接客・サービスとスパ施設を体験視察する研修会を企画しました。皆様のご参加をお待ちしています。

▼日 時 11月5日(水)~6日(木)

▼視 察 先 奥湯河原「ゆば懐石山翠楼」
神奈川県足柄下郡湯河原町宮上 673
TEL:0465-63-1111

▼宿泊料金 お1人様 30,000円(1泊2食、飲み物、二次会費、税・サービス料込み)

▼お問い合わせ 東京都支部事務局 ☎ 03-5275-6636

気をつけよう! 油分が染み込んだ洗濯物は乾燥機厳禁!

身近な危険

乾燥機にかけておくと火災の危険がある。乾燥機を使用した後の状態によっては空気中の酸素を取り込み反応熱が蓄積されて、自然発火する恐れがあるのだ。現に乾燥後のタオルをバスケットに入れておいて発火した火災もたびたび発生している。一度油脂が染み込んだ布類は洗濯しても完全に油分は取れない。マジックオイルの付着したタオルや油が付着した作業着や調理服は、乾燥機で乾燥せずに自然乾燥させるよう徹底しよう。

サウナ あれこれ こぼれ話(補遺)

第7回 アメリカインディアンの熱気浴

中山真喜男 サウナ・スパ管理士講師

メキシコ以北の北アメリカ大陸に住むインディアンのほとんどの部族は熱気浴をもっていたといわれます。広大な大陸の高地の部族、あるいは平原に住む部族など、生活習慣や様式も異なるのですが、いちばん一般的な方法は、柳などのたわみやすい木を地中にたてて、それを曲げてやわ枝をもって結び、半円型、半楕円型に組み上げて数人が入れる大きさにします。入り口に近いところにひとつの穴を掘り、室外で石を焼きそれを穴の中に入れ水を注いで蒸気を発生させます。蒸気、熱気が逃げるのを防ぐため、毛布や獣皮で密閉します。部族によっては木の皮、松葉、泥などで恒久的な小屋や、釜を作ったものもあったようです。それらを作るにはすべてなんらかの規定に従っており、例えば、ストラオヤバマク族では入り口は必ず東に向け、キオワ族では骨組みは必ず12本の柱を用いるはずです。彼らの熱気浴は宗教的儀式のため、病気治療のため、あるいは娯楽のためであったようです。

心理療法家の河合隼雄氏(平成19年没)は多くの悩める日本人に会いながら、自らも日本人がこの現代をどう生きるのかを考え、なんらかのヒントを得られるのではないかという期待を持ってナバホ族の人たちに(特にメディソン

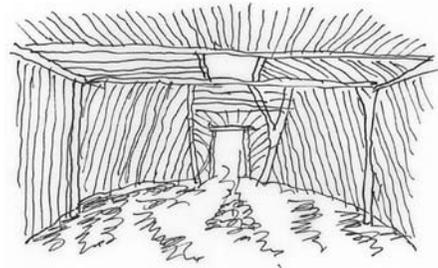
マン:シャーマン)に会っていろいろ考えたことを「ナバホの旅、たましいの風景」

(2005年)という本にまとめました。その中でスウェット・ロッジ(スウェットは汗、発汗)の体験が書かれています。一部を引用しますと、

「ナバホの伝統的なスウェット・ロッジは土盛りの固定式であるが、体験したのは移動式のものである。ロッジは直径数メートル、おわんを伏せた形に枠組がされている。一番高いところでも人間の背丈に達しない。中央部は掘り下げであるが、ここに後から焼けた溶岩がおかれる。毛布や毛皮が枠組をおおう。聖別された溶岩が詰まれそこで火を燃やして熱くする。薪を積んで火をつけると、ほどなく真っ赤になる。室に裸で入り石を運び入れさせる。たちまち暑くなる。入り口の戸が閉じられると中は真っ暗となる。主人が祈りの言葉を唱えはじめ、水を溶岩にさっと



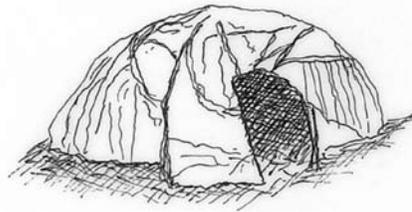
▲ナバホ族治療舎(上)と内部(右)



かけるとジーンと音がして熱い熱気が立ち込める。」

多分、河合隼雄氏は普段サウナに入り慣れてないのだと思いますが、熱くてたまらなかったようです。ひそかに濡れタオルを持って入り、口にあててなんとか熱を逃れたと書いてあります。少し早すぎるようだけれど、一緒に入った日本人の一人が耐えられなくなり、主人が途中で止めてくれたので助かった思いをしたようです。

ナバホのスウェット・ロッジは、何より清めのためのもので、本来祈禱は患者の家族みなが悪を追い出すための儀式として行うのだそうですが、メキシコの現代版テメスカルとそっくりです。



▲ナバホ族の移動用スウェットロッジ

簡単健康ワンポイント

.....2台の体重計で身体の左右バランスを測る

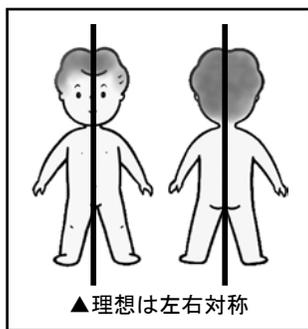
★ 椅子に座るとすぐ脚を組んでしまう。いつも片方の腕で荷物を持っている。食事の際に同じ側ばかりで噛んでしまう。あいている手で頬杖をつく癖がある。横になると腕枕をしながらテレビを見てしまう——日常生活のなかでこうした左右アンバランスな使い方やバランスの悪い姿勢を続けていると身体はゆがんでしまう。ひどくなると、左右の肩の位置が極端に違ってしまったたり、背骨が曲がってしまったり、骨盤がズレて、腰痛を引き起こしたり健康のバランスを崩してしまうことにもなりかねない。

利き腕や利き脚があるように、つい使いやすい側だけを使ったり重心をかけてしまいがちだが、だからこそ普段から意識して左右均等に使うように心掛け、身体のバランスを崩さないように努めよう。

★ 実は、左右のバランスを簡単に測れる方法がある。同じ型の2台の体重計を用意して、片足ずつ乗って、両方の体重計の指す目盛りを見てみよう。もし目盛りの数値が異なれば、それは目盛りの多い側に重心が偏っている証拠だ。

多くのサウナ・スパ施設は体重計を備えて

いるが、それに1台加えてみてはどうだろう。同じ型の体重計なら、針が振れるクラシカルなタイプでも十分。



▲理想は左右対称

この測定はとても簡単な方法なので、健康志向のお客様には興味を持っていただけるのではないだろうか。

【訂正】7月号4ページ「紙上名刺交換会」の株式会社リフレッシュセンター東京支社の住所に間違いがありました。訂正し関係各位にお詫び申し上げます。
千代田区東神田1-10-4
新川ダイユウビル8F

Asahi 生ビール. Advertisement for Asahi Super Dry beer with a can of beer and the text 'これが辛口、うまさが違う。' and 'SUPER DRY'.

大塚製薬. Advertisement for Pocari Sweat with a can of the drink and the text 'のどをうるおすだけの飲料ではありません。' and 'POCARI SWEAT'.

KIRIN. Advertisement for Kirin Beer with a glass of beer and the text 'KIRIN'S ORIGINAL BREW DRAFT BEER KIRIN BEER 一番搾り' and 'キリン一番搾り'.

こんなことしてお客さんたちにがんばってもらっています

特集 **メタボ** 対策



国を挙げてのメタボ対策の影響もあり、最近お客様方は健康志向が強い。そうした意向を受けて会員各店でも様々なイベントや活動を始めている。例えば、「スカイSPA YOKOHAMA」(神奈川県支部)が一昨年から始めたジョグSPAは、根強い人気を得てお客様に定着している。また、「神戸サウナ&スパ」(関西支部)では先月末に本格的フィットネスジムを新設し、フィットネスとSPAを組み合わせた健康対策へ取り組み始めた。

スカイSPA YOKOHAMA

毎週水曜夜は**ジョグSPA**で

ジョギング&SPAで「ジョグSPA」!

横浜駅から徒歩3分、高層ビル14階にあるスカイSPA。ここで毎週開催される、ジョギングで汗をかいた後にSPAでさっぱり洗い流す「ジョグSPA」が人気を呼んでいる。これは大塚製薬(株)・アミノバリューとスカイSPAとの共同企画で、2006年から始まったものだ。参加費用2300円で、ジョギング時間を含めスカイSPAの諸施設が5時間利用できる。

主にインターネットだけの告知にもかかわらず、毎回30名ほどの参加者が集まる。参加動機は、「1人で走るよりみんなと走りたい」「ジョギングしたいけれどきっかけがほしい」「定期的に走る機会がほしい」「会社の先輩に紹介された」と様々だ。

いざ、「ジョグSPA」体験!

ジョギングは初級、中級、上級の3クラスに分かれ、各クラスにはランニングインストラクターが1人ずつ付く。ちなみに上級者は10kmのコースを6分/kmのペースを目安にして走り、中級者は7kmコースを7分/km、初級者は5kmコースを8分/kmを目安にしている。

ジョグSPAの爽快感を味わいたくて、中級者コースを体験してみることにした。

夜7時、スカイSPA近くの公園で、まず準備運動とその日のポイントの説明が行われた。今回のポイントは「腕振りを意識する」。その後、各々初級・中級・上級の3コースに分かれた。今回は上級者・初級者コースがそれぞれ7名程度、中級者コースは15名ほどだった。毎回中級者が一番多いそうだ。

走っている間もインストラクターはアドバイスをしながら路面状況の確認、参加者・歩行者への気配りを欠かさない。参加者もわいわい楽しく息を切らし、汗を流しながら走った。そうしてイルミネーションがきれいなベイブリッジや観覧車と摩天楼を眺めながら最初の公園に戻り、芝生の上を歩いたりスキップをして身体を徐々にクールダウンさせながら、アミノバリューで水分補給をした。

運動後はSPAでサッパリ!

運動後のSPAは汗を流すだけでなく、疲労回復も期待できる。さっそくスカイSPAのヒマラヤ岩

みんなと一緒に走って楽しく運動



みなとみらいの夜景を見ながら、毎週約30名の参加者が走る

塩のサウナに入り、身体の代謝を活性化してくれる高濃度炭酸泉の風呂で疲れを癒やした。

メタボ対策で運動に挑戦する人は増えているが、運動は継続させないと意味がない。だからこそジョグSPAのように、運動だけではなくその後の楽しみもセットされていけば続けやすいだろう。仕事帰りに自分のペースで運動ができ、楽しい仲間もできてダイエットにもなるジョグSPA。運動を終えてサウナでくつろいだ後にキリッと冷えたビールで締めくくったら、最高のアフター5だ。

横浜市西区高島2-19-12 スカイビル14F TEL:045-461-1126
10:00~翌朝9:00(23時間営業) 年中無休

神戸サウナ&スパ

新設「**フィットネス&SPA**」で新展開

最新マシン導入のハイレベルジム

「神戸サウナ&スパ」(株ジェム)は去る7月26日、同ビル4階をフィットネスジム「神戸フィットネス&スパ」としてリニューアルオープンした。スポーツジムが温浴施設の充実を図るようになってきた昨今、温浴施設にもフィットネスジムを併設して入館者の健康増進を図る必要性があると判断。同館5階のカプセルホテル利用者にメタボを気にする健康志向のビジネスマンが増加していることに対する配慮でもある。

トレーニングルームには、トレーニングマニアをうならせる最新式マシンが並ぶ。なかでも「MATRIX」というランニングマシンは、メーカーの今期秋モデルを先行導入した。MATRIXをはじめ9台の有酸素運動系マシンには、すべて液晶モニターが付いている。他にもストレッチルーム、日焼

けコーナー、原点が温浴にあることを感じさせる自家源泉を使ったウォーキングプールと、フィットネスジム単体としてもレベルが高い。

フィットネス単体の利用料金は1500円。サウナ・SPAを利用する場合は利用料にプラス500円でフィットネスジムが利用でき、さらにプラス500円でウェアの貸し出しが受けられる。

施設全体でメタボ対策を企画

ジムには専任スタッフが常駐し基本指導をする一方、「3週間ダイエットプログラム」など、パーソナルトレーニングを希望する利用者へのプログラムも用意している。

本協会会員施設がフィットネスを併設した例として大阪のニュージャパンサウナ、神奈川県のJNファミリーなどがあるが、いずれもメタボリックシンドローム対策の意味もあり、利用者に大いに歓迎

専任トレーナーが個別に対応

トレーニングマシンだけでなく、ウォーキング専用プールもある



されている。フィットネスもさることながら、リニューアルに合わせ、レストラン「ルオント」ではヘルシーメニューを開発し、高たんぱく低カロリーの筋力アップ定食を用意している。また、メタボ対策の1つとして、全身マッサージのコースメニューに脂肪燃焼マッサージ「メタボリック対策マッサージ60分」(7500円)を加えるなど、各コーナーでメタボ対策に取り組んでいる。

神戸市中央区下山手通2-2-10 TEL:078-322-1126
24時間営業(フィットネスジムは11:00~23:00) 年中無休

エネルギー・フロンティア TOKYO GAS

いまどきのサウナは「マイルドしっとり」系

カット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

天然ガスがひらく未来

