



# SAUNA SPA

健康とやすらぎを創造する

## 特別号

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

## 番組でサウナの魅力を余すところなく披露 テレビ朝日系「アメトーーク」に感謝状 「サウナ芸人」5人には認定証



雨上がり決死隊のトーク番組「アメトーーク」(木曜 23:15～)が昨年放映したぐっさん持ち込み企画「サウナ芸人」では、ぐっさんはじめ、博多華丸・大吉の博多華丸さん、カンニング竹山さん、サバンの高橋茂雄さん、山崎那正さんらサウナ愛好家の5人が集まり、サウナの魅力についてマニアックに熱く語ってくれた。日本サウナ・スパ協会は事前に番組制作サイドから連絡を受け、サウナ室設置のテレビチャンネルを同番組に合やすよう全国各地の会員店に呼び掛け、出演者の“サウナ室での視聴率 100%を目指したい”という思いに応えた。

同番組はバラエティ番組でありながら、核心を突いたサウナを知り尽くしたうえでの意見が次々飛び出すハイレベルな内容で、サウナに関する芸人らの造詣の深さには目を見張るものがあった。また、「ただの気分転換のお笑い番組ではなく、社会の縁の下で頑張る方々を応援できる存在でありたい」という番組ディレクターの言葉に集約されるように、制作サイドの番組に対する情熱も並々ならぬものがあり、芸人らの思いとスタッフの真摯な番組づくりにより非常に良質の番組であった。

昨年 11 月 27 日に放映されたテレビ朝日系人気番組「アメトーーク」の「サウナ芸人」に対し、社団法人日本サウナ・スパ協会はサウナの魅力を余すところなく視聴者に広めた功績に感謝し、2月5日に番組と制作スタッフ、企画提案者のぐっさんこと山口智光さんへ感謝状を贈呈し、山口さんをはじめとするサウナマニアのお笑い芸人5人に「サウナ芸人認定証」を授与した。

授与式は「アメトーーク」収録スタジオで、中野憲一日本サウナ・スパ協会会長が感謝状を読み上げ(写真)、雨上がり決死隊の蛭原徹さんに贈呈、ぐっさんへの感謝状を宮迫博之さんに託した。



宮迫さんは放映後に大阪に帰った際、番組内でたびたび話題にのぼっていたロウリュを初体験してきたという。「熱いけれど最高でした。またぜひ行こうと思っています」と笑顔で感想を聞かせてくれた。

贈呈式の模様は番組 HP にアップされる予定です

7面 サウナファン・インタビュー  
第69代横綱 白鵬  
「サウナは娯楽でもあり体づくりでもある」



「これで日本のサウナが変わる」との声も  
多量の石が高いロウリュカを発揮し、60℃から70℃の  
室温で快適に入浴することができるサウナです。その  
ロウリュカは、今までのサウナにはなかったものです。

株式会社 メトス 旧社名 中山屋株式会社  
— 昭和興行戦グループ —

上質のくつろぎを世界基準でプロデュース  
時計 新着トップス パス スパ ワンピース 引越サービス

東京本社事務所移転のお知らせ 住所が下記に  
移転しました。

移転先 住所 〒104-0045 東京都中央区築地6-16-1  
ダヴィンチ築地616 2F-3F  
TEL.03-3542-0333 (代) FAX.03-3542-6765

資料請求券  
サウナ新聞2・3月合併号  
「い」サウナ

札幌・仙台・東京・名古屋・  
大阪・福岡・沖縄

http://METOS.co.jp

圧倒的なロウリュカが話題のフィンランド製「iki」サウナ

本物のサウナが日本上陸

ニュージャーナル・スパプラザ(大阪)

いき® 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

医学的にみた

# サウナ・温浴の効果

日本では主にサウナや温浴はリラクゼーションとして利用されていますが、海外では医学的に有益な効果をもたらすことが証明されているため、健康保険を使った治療や健康管理のために活用している国もあります。日本でもサウナや温浴に着目された先生方が研究を続け、多くの患者さんの病状を好転させ、健康維持に役立てられています。

## 医療用均等低温サウナを使った和温療法

### 難病の患者さんを救いたい一心で研究を続けて20年 なご 和む温度で温める新治療「和温療法」



私は平成元年から慢性心不全患者さんに対して温熱療法を始め、その効果を実証してきました。きっかけは、ある重症患者さんの「死ぬまでに一度でいいから温泉に入りたい」という強い願望でした。当時、心不全患者に入浴は禁忌でしたが、患者さんの強い要望に、何とか望みをかなえてあげたいという思いから、万全の準備をして入浴に臨みました。結果、恐れていたことや心配していたことは全くなく、患者さんは涙を流して喜んでくれたのです。

このときを境に、患者さんは温泉に入るたびに体調が良くなっていきました。しかし入浴中は心臓に負担を与えるので、平成2年より水圧のない乾式サウナを使った温熱療法の研究を始めたのです。一昨年には癌の温熱療法と区別させるため「和温療法」と名づけてきました。「和温」という言葉は私の造語で、「なごむぬくもり療法」を意味します。

海外に発表する論文でも「ワオン・セラピー」として認められています。和温療法は「均等

和温室」という医療用サウナを使用して行います。健康な方が利用する一般的な高温サウナと違い、均等和温室は60℃と低めの温度に設定しています。そこで15分間全身を温めて、深部の体温を約1.0〜1.2℃上昇させるのです。その後、毛布で全身を包み、室温でさらに30分間の安静保温を行い和温効果を持続させ（写真）、最後に発汗に見合う量の水分を補給します。

#### 難治性疾患にも有用

数々の臨床例により、和温療法は心不全患者の症状・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。心臓移植しか助かる道がないと思われた重症の拡張型心筋症の患者さんに毎日和温療法を施したところ、2ヵ月半後には退院され、18年経った今も和温療法を継続して元気に生活されておられます。

和温療法は心臓への負担が軽減するため、運動療法ができない重症例にも適用できるのも強みです。全国10施設で行った前向き臨床調査でも高い効果と安全性が証明されています。重症例を含む患者さんに対して、いままで誰一人として悪化させたことがない安全な治療法です。

また、心不全患者に限らず、最近増えている閉塞性動脈硬化症の患者さんへも良い効果をもたらしています。この病気は糖尿病により血管障害が生じてつま先まで血

が巡らなくなり壊疽（組織の細胞が死んでしまった状態）が起こり、切断を余儀なくされる方も多数おられます。そうした患者さんに和温療法を施行すると血行障害が改善し、症状や難治性潰瘍が軽減する効果が証明されました。

心臓病の他にも、慢性疲労症候群や線維筋痛症、シェーグレン症候群など、治療法が確立されていない難治性の病気にも和温療法は驚く効果をもたらし、症状を改善させています。

#### 苦痛のない治療法を

このように、和温療法は数々の

の難治性の病気に有用であることが証明されています（図）が、これからもっと臨床例を増やし、さらには他の疾患にも適用を広げていきたいと考えています。

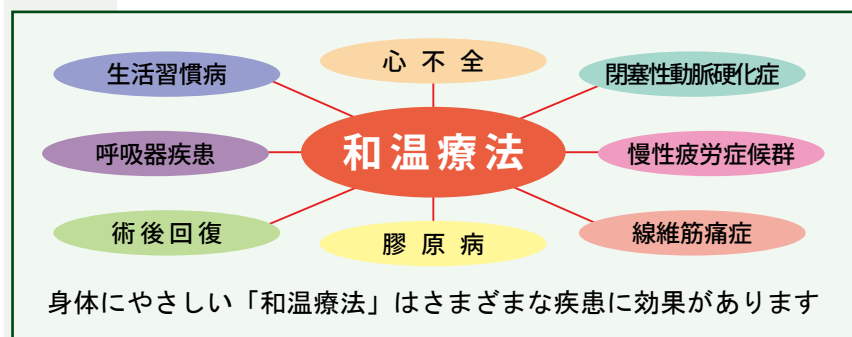
患者さんは

病気が治るためなら薬（わち）をもつかむ思いで治療を受け入れておられます。なかには苦痛に耐えながら治療を受けていらつしやる方もいるでしょう。だからこそ私は、患者さんに苦痛を与えず、気分を和ませられる優しい医療を目指したいのです。

そういう観点からも、治療効果が高く、安全で副作用がない、患者さんに優しい和温療法は、革新的な治療法であると確信しています。

#### 1日も早い保険適用を

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安く経済的だという結果を得ています。増え続ける医療費の削減にも貢献できる治療法として、和温療法が1日も早く保険適用になることを期待しています。



■ 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  
↓  
発汗に見合う水分補給

医療用サウナによる加温とその後の保温で  
身体に負担のない「和温療法」

和温療法は、安全で効果を確実に得るためにも、医師の指導のもとに行う必要があります

鄭忠和（てい ちゅうわ） 鹿児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、和温療法を研究し、均等低温サウナを使った温熱療法の第一人者。



# 温浴で健康増進

## 温浴で健康寿命を延ばそう

誰もが健康で長生きしたいと望んでいます。日本の健康政策には、健康寿命を延ばす目標があります。健康寿命とは、病気や認知症（痴呆）、寝たきりなど、要介護状態の期間を平均寿命から差し引いた寿命のことです。

日本は長寿世界一ですが、平均寿命と健康寿命の開きが長く、要介護状態の期間が平均6年以上もあるという結果があります。健康で楽しく暮らせる期間を長く保つためには、病気の早期発見・早期治療はもちろん重要なことですが、それ以前に、病気になる身体づくりが何よりも大切です。

日頃の不健康な生活にストレスが蓄積され、生活習慣病や心の病を引き起こす人が増えています。生活を何とか変えて健康を取り戻したいけれど、なかなか時間がとれない。そんな人に、身近で気軽に利用できる温浴は大いに健康づくりに貢献できることでしょう。

### 温浴の医学的効果

温浴の効用は、①温水のもつ温熱作用と、②水



**前田真治（まえだ まさはる）** 国際医療福祉大学大学院リハビリテーション学分野教授。日本温泉気候物理医学会理事。健康増進とリハビリを目的とした温熱療法を専門とし研究。

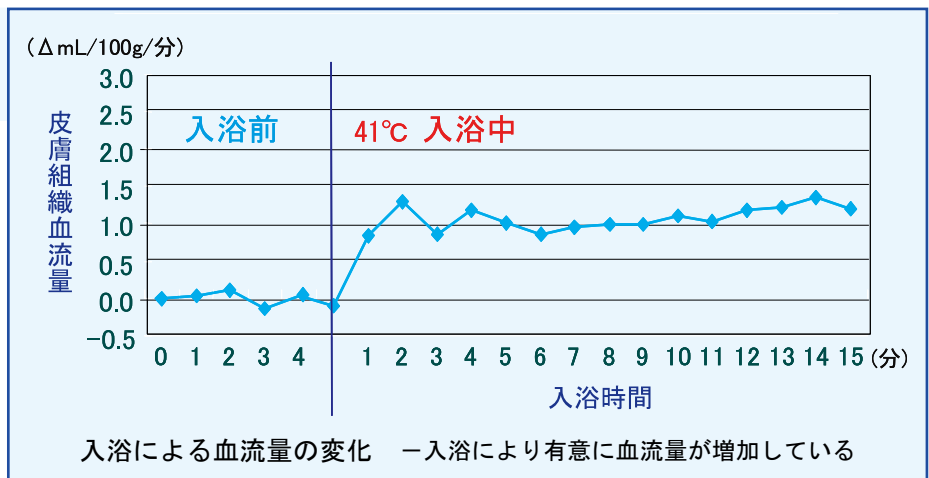
心身ともに効果を得られる温浴で健康に

圧などの物理作用があります。

人間は恒温動物であり、様々な生命現象を体温という一定の温度の中で営んでいます。温浴をすると、その体内環境が変わることになります。皮膚や筋肉などは温水から与えられた熱エネルギーを、血液循環を良くすることでどこか身体の他の部分に移し、汗をかき、その気化熱で体温を下げることで身体を一定の温度に保とうとします。

血液循環が良くなることは、その部分の老廃物や痛みの原因となっている物質を洗い流し、酸素や栄養を十分含んだ新鮮な血液と置き換わります（グラフ）。これが、肩こり、腰痛などの筋肉疲労を改善することや、HSP（ヒートショックプロテイン \*詳細は下段記事）や免疫細胞の活性を促し、より健康な状態を作り出すことにつながります。また、熱そのものの働きで筋肉や腱の緊張がゆるむことも改善につながります。

さらに②の水圧の作用として、皮膚のマッサージ



ジ効果があり、手足のむくみなどの改善にも役立つ。湯の中で手足を動かせば水の抵抗による筋力増強なども簡単に行えます。

### 温浴には心理社会的効果も

このような医学的効果に加え、心理社会的な効果も温浴にはあります。家庭のお風呂はひとりの充実した空間が演出でき、ストレスを発散できる場でもあります。大きな入浴施設では広い空間を日常の社会から離れて満喫できます。それに加え、家庭では入浴の順番など、温浴を通じた家族の社会的効果の場であったりします。

入浴施設では人と人とのコミュニケーションや社会的な場としても活用でき、心も身体も、より健康的な日々が過ごせることにつながります。

さあ皆さんも手軽で健康増進に役立つ温浴を上手に生活に取り入れて、健康寿命をどんどん延ばせるよう頑張りましょう。

私たちの身体は約60兆個の細胞できており、様々なストレスを受けると、その細胞を構成するタンパクが異常になり病気になります。そこで活躍するのがストレスによる刺激で増えるHSPです。薬はその薬効のみしか効きませんが、HSPはどんなタンパクでも傷害を受け異常になると元の正しい構造に治して細胞を元気にしてくれるので、いろいろな傷害や病気が少しずつ良くなり、私たちの身体を陰ながらストレスや病気から守ってくれているのです。

### 一番簡単に増やす方法は加温

HSPを最も増やす方法が加温（熱ストレス）です。適度な加温は身体に様々なよい効果をもたらします（表）。そこでHSPを増やす入浴やサウナによる加温方法をお教えしましょう。

いずれの方法もたくさんの汗をかくので、必ず加温前後に十分な水分補給を行ってください。

昔から言われる、烏の行水（42℃、5分加温）

### 入浴・サウナで加温すると得られる効果

- ① HSPが誘導される
- ② 免疫能が上がる
- ③ 血流が良くなる
- ④ 疲労すると増える乳酸の産生が遅れる
- ⑤ 体温が上がる
- ⑥ 汗が出る
- ⑦ 痛みを緩和する物質（エンドルフィン）が出る
- ⑧ 老化を予防する

と長めのぬるま湯（40℃、20分加温）を検討しました。HSPも免疫活性も長めのぬるま湯で有意に増加しましたが、烏の行水では最初熱く感じますが芯まで温まっていないので、両者とも増加しませんでした。42℃の場合は合計10分加温が必要です。

みぞおちから下だけの半身浴では、42℃の湯温で20～30分入浴してください。すると体温が1.5～2℃上昇するはずですが、湯から上がった後は身体を冷やさずにタオルなどに包まりながら、さらに10～15分引き続き保温します。クーラや扇風機はちょっと我慢して、保温中も汗をたっぷり出してください。

サウナなら低めのものが理想です。休息しながら体温が1.5～2℃上がるように入浴して、その後は入浴同様15～20分間保温して汗をかき続けます。

このように体調に合わせた無理のない方法と温度を使い分け、HSPを体内に増やしていきましょう。体温の上昇は体温計（舌下温）で計りましょう。

### 加温には休みも必要

HSPの効果は、加温2日後をピークに約4日で消えてしまいます。ですから定期的な加温が必要なのですが、週2回の加温ペースなら3～4カ

## 加温で増やすHSP

ヒートショックプロテイン

月で、毎日加温を行うと4～5週間で、身体が慣れてしまいます。でも、その時期がきたら加温を1週間ほど休むと、細胞は以前加温したことを忘れてしまいます。お休み後に加温を再開すれば、またHSPは増加し始めます。

### HSPは加齢とともに減少

HSPは細胞が老化すると減少するため、高齢者になると熱やその他のストレスに弱くなり、ストレスからの回復力も衰えます。だからといって、高齢者がむやみに高い温度の入浴やサウナでHSPを増やそうとするのは危険です。特に冬場は浴室の温度が低いので、湯の温度との差で血圧や心臓に負担がかかります。浴槽のふたを開けたり、湯うちをして浴室や着替室も暖めておきましょう。

また、足浴や手浴でも、十分ではありませんがHSP増加の補助になります。42℃の温水で10～15分間、数回続けて手足を浸しましょう。

特に持病のある方は主治医と相談のうえ、身体に負担のない加温方法を選んでください。



**伊藤要子（いとう ようこ）** 医学博士。愛知医科大学医学部附属核医学センター准教授。一般向け用にわかりやすいHSPについてのCD、書籍を制作し、普及に尽力。

relaxation &amp; beauty

## 一度経験するとハマる「メンズ・スパ」

未曾有の低迷が続けている日本経済。これからの温浴業界にあって新たな潜在需要を掘り起こしているのがメンズ・スパ。

週に1度はアスティルのオイルヘッドを受けている常連のお客様は、施術中はいつも寝てしまうという。

「起きていようと思っても、いつもあまりの気持ち良さにまどろんでしまうんです。仕事しか知らない世代に、こんな気持ち良い幸せになれるものがあることを教えてあげたい」と、目を輝かせながらオイルヘッドについて説明し始めた。

女性がよく口にする“自分へのご褒美”に近い感覚なのか、メンズ・スパを体験すると女性がエステやスパに通い続ける心境が理解できるようになったという。身体を大事にすることで精神的にもゆとりが生まれるのだろう。

一般的にメンズ・エステの客層は若い世代が多いが、メンズ・スパには少し年齢層



の高い、いわば“オヤジ世代”のお客様が一番多い。男性専用の施設の場合、女性の目を気にすることもないし、「ついでに」の感覚で挑戦するハードルの低さもあるのだろう。興味半分から体験してみたら見事にハマってしまい、すっかりリピーターになっているお客様も多い。

また、それまで香りにはまったく無頓着だったお客様が、アロマオイルの香りをかぐとほっとするようになったという声もある。メンズ・スパは男性の新たな癒やしとして今後一層注目されていくだろう。

男も照れずに  
オイルマッサージ

スパという言葉は、広義には産業全体や施設を指すが、エステと同じくトリートメントそのものを指す場合もある。スパとエステの違いを明確に言えば、エステは美を追求するものであるのに対し、スパは空間や時間、水をはじめとした自然の力や香り、食などで五感を刺激することで心身のバランスを整えるトータルケアのこと。心と身体、さらに魂の回復までを目的に行うスパは、忙しくストレスフルな現代人にびつたりの癒やしの救世主になるだろう。

スパとエステは  
目的が違う

ストレスの多い毎日に、誰もが癒やしの場を求める現代。いま「スパ」が注目を浴びている。一昔前は、スパというと海外リゾートでのトリートメントをイメージさせるものだったが、国内のホテルに鳴り物入りでオープンした高級スパが雑誌やテレビで紹介され、究極の癒やしとして女性心をくすぐってきた。ヘルスケアやリラクゼーションとしてスパが日本に根づきつつあるなか、健康ランドや都市型サウナなどの既存の温浴施設もスパの機能を有するようになり、気軽に足を運ぶことができるデイスパのショートトリートメントが女性の人気を集めている。最近では女性ばかりでなくスパ・トリートメントが男性にも好評とのことで、サラリーマンの街、東京・新橋で男女別施設を持つ「アスティル」(協会加盟店)に取材協力を願った。

男だってスパに行きたい  
日常から解き放たれるスパ・トリートメントへの憧れ

取材協力 オアシスサウナ アスティル  
ドルミティーナ・SPA

銀イオン光触媒除菌マット



忙しく繰り返される毎日の中で、忘れてはいませんか？ 大切なこと。  
めまぐるしく流れてゆく時間の中で、忘れてはいませんか？ 本当の自分。  
現代に生きる我々にとって、くつろぎの時はまさにオアシス。  
より豊かな憩いのひとときの為に、  
より素敵なくつろぎの場所が求められています。  
思い出してください、あなたのこと。  
Santéが、お手伝いします。

Ag+



Santé® AT-769

日本サウナ・スパ協会 賛助会員



株式会社 和泉屋

本社 〒460-0002 名古屋市中区丸の内1丁目4-22 TEL:052-231-5017(代) / FAX:052-203-9302 <http://www.izumiya-sante.co.jp>

リネン資材 企画・製造・販売 ・IOMIXマット ・サウナ/リップル/サンテックスマット ・Santéウェア ・業務用タオル製品 ・その他繊維製品一切 ・直輸入貿易業務

## ハーブ&アロマ

スパのトリートメントにはハーブやアロマは欠かせない。アロマに使うエッセンシャルオイルはハーブなどの有効成分を抽出した揮発性の天然オイルを使用する。フェイシャルトリートメントなどに使うアロマオイルはお客様にその日の気分を選んでいただき、植物の持つナチュラルな力を積極的に役立てている。心地良いアロマは心身をリラックスさせ筋肉の凝りを和らげるという。トリートメント前後に出されるハーブティにも同様の効果がある。



## ハーブテント

分厚い木綿生地の中に入ると、十種類近くのハーブを煮込んだスチームが床下から立ち昇り、瞬間にテントの中はハーブスチームで満たされる。スチームバスと韓国の蓬蒸しとヨーロッパのインハレーション(吸入)がひとつになったようなハーブテントは、癒やしと健康づくりのプライベート空間になっている。

## スパ癒やしのメニュー

## オイルヘッド

インドの伝承療法であるアーユルヴェーダのアピヤンガ(オイルマッサージ)の一種のヘッドマッサージ。オイルをゆっくりと額にたらし、頭皮全体にいきわたったら、頭のつぼを手の圧で包むように施術



する。頭には足裏と同じくらいたくさんのつぼがあるといわれ、施術後は頭皮と額だけでなく脳と神経の疲れも軽減し、目の見え方や頭の軽さが実感できる。トリートメントを始めると、ほとんどのお客様はその心地良さから5分で寝息を立てているという。

## 至福の時を もたらしてくれる セラピストたち

スパでのトリートメントを行う施術者をセラピストという。トリートメントを受ける際には、まず担当のセラピストの心もす優しさと安心感がなければ心地良さは生まれません。セラピストたちは自分の仕事に情熱と誇りを持ち、常にお客様を心からリラックスさせたいという気持ちでトリートメントの向上を目指している。そうした心でトリートメントを通してお客様に伝わって、眠ってしまうほどの心地良さにつながっているのだ。



森山美央さん(写真左)は、きれいになるだけでなく身体の内側の力を引き出すセラピストという職業に魅力を感じ、エステティシャンからセラピストに転向した。上辺の気持ち良さではなく心から満足していただける手ごたえに、この仕事は天職だと微笑む。

は、もてなしの心がこもっている。

私たちは、リラクゼーション業の健全なる発展のために、お客様の安心と安全を守る仕組みを確立し、お客様満足を目指してまいります。リラクゼーション業及び、それに従事する者の社会的認知度の向上を目指しています。

### 1. 会員間におけるリラクゼーションサービス技術向上・知識の研鑽

将来的には技術者の技術認定制度を確立し、技術の向上とともに業界の更なる発展を図ります。

### 2. 技術者の社会的認知度向上

技術コンテストなどの開催などによって社会的認知度の向上を図り、安定した事業環境を実現します。

### 3. 監督行政庁に対するPR

協会の加盟者証を発行し、協会として意思統一された活動を行ってまいります。

### 4. 会員の行うサービス内容に対する指導監督・監督行政庁との連携

安全で安心なサービスを提供する業界となるべく、サービスのスタンダード化を推進してまいります。

### 5. 会員とその顧客との間のトラブル解決

当協会がこの業界にマッチしたリラクゼーション業補償制度(施設賠償責任保険)を確立いたしました。(引受保険会社：東京海上日動火災保険会社)店舗やそこで働く方々のリスクヘッジにも寄与します。



リラクゼーション業振興協会

Association for the promotion of health & relaxation

事務局 〒103-0021 東京都中央区日本橋本石町4-4-11 MAKI日本橋本石町ビル  
TEL/FAX. 03-3516-1415(代表) URL. <http://www.relaxation-net.jp>

## 社団法人日本サウナ・スパ協会の活動

当協会は1990年に「社団法人日本サウナ協会」として、わが国におけるサウナ営業者の資質の向上、サウナに関する正しい知識の普及ほか、健全なサウナ事業の発展と育成、さらには環境衛生の向上に寄与することを目的に設立されました。2006年には、複合温浴施設等が増えたため温湯等を利用した保養または休養の場である「スパ」を追加し「社団法人日本サウナ・スパ協会」と改称、温浴業界の健全な発展に努めています。

### 協会の事業と活動

- サウナ及びスパに関する調査研究及び技術の開発
- サウナ及びスパ営業施設の設置基準及び基準を満たした施設の認定
- サウナ及びスパに関する正しい知識の普及
- 「管理士・健康士」の養成と資格登録
- 諸外国サウナ及びスパ機構との交流
- 政府機関、国内関連団体との連絡

### 厳しい自主規制と管理士の配置で 安心なお店づくりを

本協会は、公衆浴場法に基づく営業許可を持つ団体または個人が会員として加盟し、「衛生および消防の自主管理基準」で厳しい自主規制を設け、施設の衛生管理とお客様の安全に努めています。また、厚生労働省後援養成研修講座を修了し専門的知識を持ったサウナ・スパ管理士を配置するようにしています。

### 3月7日はサウナの日

毎年「サウナの日」には、日本赤十字社の献血奉仕活動に協力し、従業員も参加しています。今年は楽天イーグルスの田中将大選手のポスターを掲げ、お客様に呼びかけます。

また、これまでに本協会から全国各地の赤十字血液センターに対し、献血関連車両13台を贈呈しています。



社団法人日本サウナ・スパ協会

〒102-0085 東京都千代田区六番町1

TEL 03-5275-1541 FAX 03-5275-1543

<http://www.sauna.or.jp/>

協会ホームページでは、加盟店の紹介やサウナの正しい入り方などいろいろな情報がご覧になれます。

### サウナは世界共通の文化遺産



国際サウナ協会(本部フィンランド・ヘルシンキ)は、各国のサウナ関連団体の間を取り持つ役割を担い、世界的規模でサウナに関する正しい情報を提供し、文化、医療、科学技術面の多角的見地から研究を深めています。

私たちフィンランド人にとってサウナは、身を清めるための神聖

国際サウナ協会会長 マーケッタ・フォルセル

な空間でもあります。単なる洗身目的で利用するのではなく、ヘルスセンターや産婦人科診療所に似た施設として機能した時代もあり、大切なイベント時に使用するものとして認知されています。このようにして育み、生活に必要不可欠となったサウナを、私たちは世界中のより多くの方々に喜んでいただきたいと活動を続けています。

# 熱波襲来

えいろくほくほんよく  
**永楽麦飯浴**

熱波で簡単に大量の発汗!  
ローコストで抜群の坪効率

座浴器

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

インパス 新 シリーズ

天然コエンザイムQ10含有

株式会社  
〒453-0839 名古屋市中村区長茂町7丁目65-1

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

ニシカワヤ

☎ 052-412-3059



# サウナは娯楽でもあり

東の横綱・白鵬関は最大のサウナ好きとの噂を聞き、2月13日東京・錦糸町の協会加盟店（ニューウィング）で取材をお願いした。横綱のお父さんはモンゴル相撲の大横綱でオリンピックのレスリングでモンゴルに初のメダルをもたらした英雄。体力づくりや減量のためにサウナに通うのを見てきたので、サウナは子供のころから知っていたという。日本のトップアスリートとなった横綱は、サウナをどのように利用しているのだろうか。

サウナの魅力はなんといっても“スッキリ感”ですね。気持ちいいんですよ。稽古がない日にも、汗をかきたいと思う時にはサウナに入ります。熱いのを我慢したあとの水風呂。たまらないです。水風呂に入ると、故郷のウランバートルの川で泳いだ子供のころを思い出します。

それから、サウナで欠かせないのはアカスリですね。良いサウナというのは清潔感やサービスという点もありますが、アカスリしてくれる人の技術が良いかどうか、本気でやっているかどうかということになります。

男社会で育っているので、男性サウナのほうがリラックスできる気がして、東京では部屋から近い「ニューウィング」さん、大阪場所、名古屋場所にもそれぞれ行きつけのサウナがあります。九州にはまだ決まったところがなくて、昨年の九州場所の時にはわざわざ探しに行きました。入りたくなったら我慢できないんです。

もともとは先輩力士たちに連れられて、最初はわけもわからず入っていたのですが、今では生活に密着しています。一人で入ることはなく、必ず何人かで一緒に行き、アカスリやマッサージなどでゆっくり過ごし、その後飲食コーナーで食事します。私にとってサウナは娯楽と体づくりの両方の意味があります。

## 「心・技・体」は基本の稽古と先達の導きから

15歳で日本に来て宮城野部屋に入門を許されたころは、175cm、68kgでした。熊ヶ谷親方の指示を守り、3ヵ月間は食べて寝るだけの生活。稽古もまったくないので「どうしてかなー」と思いつつも、言いつけを守って好き嫌いなく何でも食べました。しばらくすると、体が大きくなっただけでなく背まで伸びてきたんです。

同世代の兄弟子に恵まれ、毎日火花の飛ぶような熱い稽古を繰り返すうちに、次第に力もついてきました。稽古中は喧嘩のような激しい気持ちでぶつかっているのですが、それが終わった時に「お前のためだよ」と兄弟子が私の肩に手を置くのです。思わず涙がポロリ。また頑張ろうと初心に戻る毎日に、心も鍛えられていったと思います。

「心・技・体」の充実というのは特別なことではなく、テッポウ、しこ、すり足といった基本を徹底的に繰り返し、親方や兄弟子の言うことを聞くことで身につけていくもの。その見本が私だと思います。まだまだ未熟ですが、優れた先達に導きを受けながら精進していきたいと思っています。



好物は焼肉だが、この日は刺身とパスタとウーロン茶

# 白鵬

## 第六十九代横綱

# 体づくりでもある

白鵬翔（はくほうしょう） 本名・ムンフバト・ダヴァジャルガル。宮城野部屋所属。1985年3月11日モンゴル生まれ。2000年10月に初来日。平成13年三月場所の初土俵から6年後の18年五月場所で大関昇進、19年七月場所より第69代横綱。身長192cm、体重154kg。

**Asahi**  
アサヒビール

格の違う「うまさ」へ。  
「品質管理」の徹底と「鮮度活動」の追求で、もっとうまい「辛口」を。スーパードライの「うまさ」への挑戦は続きます。

**Asahi 生**  
SUPER "DRY"  
350ml

これが、ビール売上No.1の責任。  
※2008年 アサヒビール年間ビール課税移出数量に基づく

【ビール】飲酒は20歳になってから。飲酒運転は法律で禁止されています。のんだあとはリサイクル。アサヒビール株式会社

**ナノテクノロジーによる水と燃料**  
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  
ナノテクの水と湯で集客・売り上げアップ!

- 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(薬品減少)
- 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(残留塩素の効果は残ります)
- 菌の増殖抑制(防菌作用) ※周辺機器の使用年数や、水の質によって作用の程度が異なります。

燃料専用装置 ポイラーの燃料費が約10~15%減少。スス、スラッジ、排ガスも減少します。

東京ビッグサイト  
2/24(火) ~ 2/27(金)  
国際ホテル・レストランショー  
東4号館4B-402に出展!

販売、施工から水のアドバイスまで  
**テクノ・オーシャン**  
Tel. 072-779-1475 Fax. 1401  
〒864-0873 兵庫県伊丹市野間6-2-12  
テクノ・オーシャン株式会社

※下見や取付は全国展開しております。[テクノ・オーシャン株式会社] [検索]

**KIRIN**

KIRIN'S ORIGINAL BEER  
DRAFT BEER  
**KIRIN BEER**  
一番搾り  
生ビール

爽やか搾り。麦100%を、

**キリン一番搾り**

※麦を原料とした「麦芽」を指しています。

飲酒は20歳になってから。飲酒運転は法律で禁止されています。妊娠中や授乳期の飲酒は、胎児・乳児の発育に影響を与えるおそれがあります。お酒は楽しく、ほどほどに。  
www.kirin.co.jp キリンビール株式会社

# 究極の温浴システム 「ソルトスタジオ」とは？

ソルトスタジオは、すべてが塩でつくられた幻想的かつ衛生的な温熱(温浴)空間。  
室温41℃・湿度45%という快適な環境の中で、光と音と色の演出により、  
心と体が非常にリラックスした状態で大量の汗をかくことができます。  
詳しくは資料をご請求ください。



## 医療関係者にとってのソルトスタジオとは



長尾クリニック 院長 医学博士 長尾和宏氏

### 統合医療の観点からも注目しています

患者さんによっては、体を温めると非常に調子がよくなるという方がいらっしゃいます。これからは、温熱療法などを取り入れた統合医療が必要になり、安全なソルトスタジオがますます注目されると思います。



予防医学コンサルタント 医学博士 金城 実氏

### 血圧や脈拍が上がらない究極の温浴システム

予防医学の観点からいえば、無理をすることは続きません。その点、ソルトスタジオは、血圧や脈拍が上がらないなど、体に負担をかけずに体を温めることができるため、継続的な予防が可能となり、その効果に期待しています。



畿央大学 理学療法学科 教授 塩中雅博先生

### “リハビリ難民”を救う、社会貢献事業でもあります

わが国は世界 の長寿国ですが、寝たきり率も世界 です。ソルトスタジオは 1 対 1 のリハビリではなく、1 人のスタッフで多くの患者さんを同時に指導できるため、より多くのリハビリに困っている方に貢献できます。

## ソルトスタジオによる差別化と集客の拡大

新規参入企業の増加など競争激化により、これからの温浴ビジネスには差別化が求められています。そして、その商材探しに成功のカギとも言われるなか、ソルトスタジオは独創性に加え、医療関係者からも注目され、大きな期待が寄せられています。まずは資料をご請求ください。

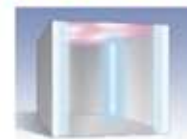
## ソルトスタジオのバリエーション

### ローバージョン



LEDが埋め込まれた柱を四隅に4本設置。光と色のショーが、脳を刺激してα波を誘発します。

### ハーフバージョン



天井と4本の柱にLEDを埋め込み、音楽と連動した光と色のショーが脳を刺激し、α波を誘発します。

### フルバージョン



床・壁・天井の6面すべてにLEDを埋め込み、音楽と連動した光と色のショーが脳を刺激し、α波を誘発します。

## 大型ソルトスタジオOPEN <ソルトスタジオ尼崎>... 見学会開催中! <お問い合わせください>

世界初のソルトスタジオを、あなたご自身の目でお確かめください。詳しくはお電話またはホームページからお問い合わせください。



ジャストワン株式会社 ソルトスタジオ事業部  
本部 TEL.06-6411-3385  
<http://salt-studio.jp/>

ソルトスタジオ尼崎  
●営業時間 > 10:00~22:00  
●アクセス > 阪神電鉄「尼崎駅」下車、徒歩7分  
〒660-0883 兵庫県尼崎市神田北通5-137  
ステップワンビル6F



ソルトスタジオの  
資料を差し上げます。

お電話、または  
ホームページから  
お気軽にお申し  
込みください。

本部TEL.06-6411-3385 東京TEL.03-6383-4720

<http://salt-studio.jp/>

ジャストワン株式会社 ソルトスタジオ事業部

本部 〒660-0883 兵庫県尼崎市神田北通5-137 ステップワンビル6F  
TEL.06-6411-3385 FAX.06-6411-3395

東京オフィス 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前4-19-8-114  
TEL.03-6383-4720 FAX.03-6383-4722