



# SAUNA・SPA

健康とやすらぎをクリエイトする

11月/400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

## 中野会長ら 国際サウナ協会理事会に出席

国際サウナ協会は11月21日チェコのプラハにて「日本で開催される第15回国際サウナ会議について」を議題とした国際サウナ協会理事会を開催する。それにあたり、国際サウナ協会理事でもある中野憲一会長をはじめとして、米田行孝専務理事、若林幹夫事務局長らが会議に出席し、ホスト国として準備の進捗状況を報告することとなった。そこで中野会長に、理事会参加への意欲と、国際サウナ会議を日本で開催することの意義についてうかがった。



国際サウナ協会が日本で開催する会議をテーマに理事会を開いてくださるのですから、我々も出席して礼を尽くし、挨拶をさせていただこうと考えたわけです。国内だけでなく世界的にも経済状況が良くない今、遠い日本にまでいらしてくださる参加者は少ないことが予想されますので、開催国としてPRの意味も兼ねています。

来年の会議についてこれまで何度も本協会理事会で議題とし、また準備委員会を組織して準備を進めてきましたが、いかんせん言語の問題や学術会議であることなどから未消化な部分を感じていました。

1991年の京都開催では本協会が社団法人の認可をいただいた記念事業として大々的に開催し、日本側が全費用を負担しました。しかし今回は基調講演者を除き一般の参加者は交通費や滞在費および参加費は参加者負担となります。また、通常欧州で開催される国際会議は2泊3日ですが、今回は現在のところ1日半の予定です。こういったことを説明することで双方の現況の理解を深める機会を得ることは、会議を成功させるための良いチャンスと考えたわけです。

ご存じのように、来年は本協会の創立20周年記念の年です。それに併せて国際会議を開催す

ることで日本側参加者も増え、展示会や情報交流の懇親会など関連事業に外国の参加者に参加していただくこともできます。顔を会わせて話をすれば、そういった日本側の気遣いを各国理事に感じてもらうことができると考えています。

国際サウナ会議は純粋な学術会議ですから、ドクターの出席も多く、サウナに関する専門的な研究発表の場です。日本における温浴事業の意義を高め業界の地位向上を図るためにも、最新の研究発表や温浴の文化的意味を理解し、それを日本人々に知らせることは本協会の役務であります。そのために日本で国際会議を開催し成功裏に終わらせることは、協会運営のうえでも大切なことだと考えています。

## 東京都支部

### 創立20周年事業準備会立ち上げ

11月12日東京都支部(林浩美会長)は、本部事務局にて来年5月の創立20周年記念事業に向け、ホスト支部として準備会を立ち上げた。全国から出席される会員や来賓に楽しんでいただくために、伝統と文化を伝える趣向を凝らした会になるよう意見を出し合った。今後も会議を重ね、企画を練り上げていく。

## 前田先生が人気番組「たけしの本当は怖い家庭の医学」にゲスト出演



「たけしの本当は怖い家庭の医学」(テレビ朝日系 毎週火曜午後8時から放送)は、ビートたけしが司会を務める人気のメディカル・ホラー・エンタテインメント番組だ。去る11月10日の入浴をテーマにした放送に、国際医療福祉大学大学院リハビリテー

## 『家庭でできる!ぬるめのお湯でも身体ポカポカ簡単入浴剤』を解説

ション学分野教授で協会理事でもある前田眞治先生が出演、健康的な入浴法を解説された。前田先生はバラエティ番組常連のタレントたちと互角に渡り合えるトークを披露、笑いにあふれた1時間であった。

なお、この放送は番組ホームページ(<http://asahi.co.jp/hospital/>)または携帯サイトで公開中なので、お客様とのコミュニケーションや正しい入浴法の啓発にぜひ利用してほしい。

(2面に関連記事)

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

えいこくほくほんよく  
**永楽麦飯浴**

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**  
インバス **新** シリーズ  
天然コエンザイムQ10 含有

**ニシカワヤ株式会社**

〒453-0839 名古屋市中村区長蔵町7丁目65-1

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

ニシカワヤ

☎ 052-412-3059

## 前田先生お勧めの入浴法！

—お客様とのコミュニケーションに役立つ豆知識—



### 数値でわかる正しい入浴法

入浴は血行を良くするため、湯に入ると血圧は下がる。だが、高すぎる湯温や深い浸かり方、長時間の入浴は、血圧を下げ過ぎてしまう恐れがある。そこで番組ではゲストらの血圧の上(最大血圧=収縮期血圧)と下(最小血圧=拡張期血圧)の合計値を測定し、入浴後の数値がどこまで下がるかで危険な入浴をしているか否かを検証した。

この合計値は、120を下回ると確実に脳内の血液量が少なくなって意識障害を引き起こすという。番組ではボーダーラインを140とし、これより下回れば入浴中に意識障害を起こす可能性が高い「レッドゾーン」と設定したところ、2名が該当した。2人とも熱めの湯で長時間首まで浸かる、負担のかかる入り方を好んでいた。

なかには入浴前より血圧が上昇した稀なケースも出たが、こうした現象は疲労により自律神経のバランスが崩れて血圧変動が激しくなっているためと思われる。このタレントには休養をとるよう前田先生がアドバイスした。

この測定は家庭用血圧計を用いてもできるので、イベントとして活用することも可能だ。お客様に安全で楽しい入浴を心掛けていただく啓発にもなるだろう。

ちなみにかけ湯なしの入浴は、最初の血圧上昇のカーブが激しくなり危険が伴う。かけ湯は衛生管理上のマナー以外にも効用があることを告示しておきたい。

### 理想の湯温は 38～40℃ ぬるさは入浴剤でカバー

前田先生は安全で理想的な湯温として 38～40℃を推奨している。とはいえ 40℃以下ではぬる過ぎて温まった感が得られにくい人も多い

だろう。そこで、身体を芯から温め、なおかつ湯冷めしにくい保温効果が期待できる天然入浴剤を求めて、体温測定を使った実験を行った。

様々な天然のものを使い、身体の深部体温と表面体温を「平常時(室温 25℃)」「40℃の湯温で 15 分間入浴した状態」「湯上り 20 分後(室温 25℃)」の 3 回、特殊カメラを使って計測してみたところ、柚子湯、みかん湯(皮)、ドクダミ湯に体温上昇がみられた。

また、湯上り後の保温効果の検証では、体温保持がもっとも長かったのは柚子湯、みかん湯で、ドクダミ湯は保温が持続しなかった。しかしドクダミ湯は漢方系の匂いの良さと、上がり湯がなくてもよいほどのサラサラ感で、評価は一番高かった。

この結果から、湯上り後も保温効果を保ちたいければゆず湯、みかん湯(花びら湯でも同様の効果がある)を、湯船の中では温かくても湯上り後に爽快感を味わいたければドクダミ湯が適

していることがわかった。双方の特徴を生かし、冬場は柚子湯、みかん湯、夏場はドクダミ湯というように使い分けるのもいいだろう。

ちなみに前田先生の好きな入浴法は、湯温は 41℃、入浴剤はバニラの香りがお気に入りだそう。

### 壮大な景観はα波を上昇させる

最後の検証では、視覚や聴覚がいかにα波(リラックス度の尺度になるもの)の上昇に影響を与えるかを測定した。

α波がもっとも上昇した方法は、富士山の画を見ながらの入浴であった。リラックス感を得るには、音楽を流すよりも壮大な景観を見るほうが効果的なのだ。露天風呂や展望風呂での入浴が高いリラックス効果を導く理由がわかった。一昔前の多くの銭湯で描かれていた富士山の絵にα波上昇の効力が隠されていたとは驚きだ。

### ゆず 柚子は優秀な天然入浴剤



間もなく柚子が匂を迎える。「湯治に柚子湯に入ると 1 年中風邪をひかない」という言い伝えは、「湯治」と「冬至」、「融通」と「柚子」をかけているだけでなく、柚子がもつ天然入浴剤としての効用をうまく表現している。

柚子独特のほどよい酸味と芳醇な香りは精油成分リモネンによるもので、自律神経に作用してリラックス効果を与える。

果皮に含まれる精油成分は、湯に染み出すことで伝導率を上げて身体を芯から温める作用がある。「風邪をひかない」の由来は、体温が上昇すると NK 細胞活性などが増加して免疫力が高まることによる。

この精油成分には、身体の表面を包み込ん

で体内から熱を逃がさないようにする保温・保湿効果もある。だから柚子湯に入ると精油で身体がラップで包まれたような状態になって、湯上がり後に肌がなめらかになり、温かさが持続するのだ。

また、柚子湯には冷え性の改善や神経痛や腰痛などの痛みに対する緩和効果もある。体内の血管が拡張されて血液循環が良くなり、体の中に熱が十分に入ることによって温まる温熱効果が期待できる。

花やみかん(特に皮)も精油を含むので、花びらや食べ終えたみかんの皮を入浴剤として利用しても、柚子同様の効果が得られる。

## 東京都支部より

### 第 50 回 勉強会開催 レジオネラ属菌と新型インフルエンザ対策を学ぶ

東京都支部(林浩美会長)は 10 月 22 日、「第 50 回勉強会」を赤坂食門(港区)にて開催し、正会員・賛助会員 41 名が参加しました。今回の会場は本年 6 月に入会した(株)金泉が経営する赤坂で人気の焼肉店です。

恒例の知りたい情報では、相変わらず苦戦を強いられている状況が現れていましたが、特に 8 月度の落ち込みが顕著でした。また、クレーマーや悪質な問題客への対応などについても話し合いを行いました。

今回はこの時期問題となっていることから、「レジオネラ属菌と新型インフルエンザ対策のずばりなるほど」と題して講演をお願いしました。レジオネラ属菌の特性や現場での発生しやすい場所や対策の要点、新型インフルエンザウイルス感染予防の

ための基礎知識としてウイルスの構造や具体的な予防方法について、(株)メルス技研代表取締役・関秀行氏が講演してくださいました。関氏は水処理から水質管理まで幅広くこなし、『水槽・浴槽のレジオネラ対策』『誤解だらけの水道水』など多数の著書を発表されています。

また、賛助会員のプレゼンテーションでは、(株)ビューアソンがウイルス対策として「次亜塩素酸除菌水」について、(株)千代田が女性客向けの自然派基礎化粧品と省エネ対策として話題の LED 電球について、(株)ニッコク商事は集客のためのイベントとして旬の食材や訳あり商品などを扱う仮設物産展の提案と説明を行いました。

終了後には賛助会員も参加しての懇親会を開催し、赤坂食門自慢の焼肉コースを堪能しました。



新賛助会員紹介 (株)ハンズコーポレーション

規模は小さくても 技術面のトップ集団でありたい



今月、愛知県名古屋に本社を置く(株)ハンズコーポレーションが賛助会員として協会に入会した。同社は今から14年前に整体院「泰誠館」からスタートし、ショッピングセンターを中心に「泰誠館」をブランド名として多店舗化しながら、平成12年に(株)ハンズコーポレーションを設立、現在200人のトレーナーにより東海4県、静岡、茨城、埼玉、東京に大小80カ所の営業所を有しているが、さらに関東域に出店を計画中だ。設立者であり代表取締役社長の小野教太郎氏(写真)に話をうかがった。

— 御社にはハンドトリートメントブランドが2つあるそうですね。

小野社長「はい。これまで我々は『泰誠館』という名前で展開してきましたが、このたびそれ以外に様々なシチュエーションに合わせられる『なごみ』という新ブランドを設立しました。

新たな個性あるハンドトリートメントサービスの展開を開始するにあたり、日本サウナ・スパ協会に入会させていただいた次第です」

— 80カ所もの営業規模に至った経緯をお聞かせください。

小野社長「弊社は整体院から出発しましたが、実はこれまでいろいろな新しい企画で道を切り開いてきました。



まず、ショッピングセンターのエスカレーター下の三角スペースの活用を提案しました。そこで営業を始めてみ

るとあまりにも評判が良いということで、ショッピングセンター側が別コーナーを設けてくださいました。するとそれがまた採算が良いからと、他店舗からもお誘いをいただく、というような形で店を増やすことができました。

そのほかにも喫茶店に足湯を企画したり、パチンコ店やゴルフ練習場に休憩コーナーを作ったり、派手ではありませんがコツコツとニッチな企画を実現してきました」

— 事業展開は順調でも、店が80カ所にも及ぶとスタッフの確保に苦労されたりしませんか。

小野社長「事業拡大を可能にした背景には、良いスタッフの育成があります。私は常々、職場は①技術修

行の場②自営業者育成の場③自己啓発の場と考え、前向きで忍耐力ある若者の育成に



重きを置いてきました。人材を単なる「駒」ではなく一緒に働くパートナーとして認識し合い、教育機関・ボディケアスクールでは技術力だけでなく、就業にあたっての真摯な姿勢の重要性を伝えています。

その結果、各現場に誠実な空気が育まれて、それが『泰誠館』のカラーとしてお客様に定着したようです」

— 御社にはJOC(日本オリンピック委員会)委嘱のトレーナーがいるということですが。

小野社長「私自身ボディビル協会の医学スタッフですが、弊社には日本レスリング協会のチームトレーナーとしてナショナルトレーニングセンターや大学のレスリング部、大きな試合など

に同行して選手のケアに努めているスタッフが数人います。

オリンピックのメダリストレベルの世界的トップアスリートの体を整えるのですから、トレーナーとしても



トップの技術を有していて、彼ら彼女らの活動は学生やトレーナーたちの最高の座標軸となっています」

— 御社のポリシーとなっているものは何ですか。

小野社長「ハンドトリートメント業界には様々な分野がありますが、我々は規模は小さいながらも研鑽に徹し、技術面でのトップ集団でありたい。これが弊社の願いです」

— 御社の目標とは? 今後の抱負についてお聞かせ願います。

小野社長「この10年間、ハンドトリートメント業界はめざましく発展してきましたが、これからは内容の濃いところが残り、業界の質が高まっていく時期だと思います。これは身の引き締まる思いの時代の訪れですが、そこをチャンスとして捉えて、弊社の長所を活かし、温浴業界でも仕事をさせていただきたいと思っています。この場をお借りして会員の皆様にご挨拶させていただきます。よろしくお願い申し上げます」

新会員紹介 (敬称略)

以下の企業が賛助正会員に入会されました。どうぞよろしくお願いいたします。

■(株)ハンズコーポレーション

- ▽代表者 小野教太郎
▽住 所 愛知県名古屋市中村区則武 1-1-1
▽TEL 052-459-5126
▽FAX 052-459-5127
▽取扱業種 整体、マッサージ、足つぼ
▽HP http://www.taiseikan.net/corp.html

神奈川県支部事務局 移転のお知らせ

横須賀建物(株)本社移転に伴い、神奈川県支部事務局の住所が下記に変更します。

神奈川県支部(神奈川県サウナ・スパ協会)

〒238-0011 横須賀市米が浜通 1-2 横須賀建物(株)内 TEL 046(826)1848 FAX 046(826)1849

Asahi Beer advertisement featuring a can of Asahi Super Dry beer with the slogan 'これが辛口、うまさが違う。' (This is the difference in spiciness and deliciousness).

SALT STUDIO advertisement for a medical center, featuring a woman holding a bottle and the text '新しい温熱ビジネスをご提案します。' (We propose a new hot business).

KIRIN Beer advertisement featuring a glass of beer and the slogan 'キリン一番搾り' (Kirin Ichiban). It includes the text '飲酒は20歳になってから。お酒は楽しく、ほどほどに。' (Start drinking after 20. Drink happily and in moderation.)

## 新型インフルエンザ予防対策の勧め

# 各界が注目する次亜塩素酸水とは？

新型インフルエンザの流行対策として次亜塩素酸水が各界から注目を浴びている。そこで、次亜塩素酸を独自の希釈反応方式（特許出願中）により安定性を高めた除菌消臭液「ソリューションウォーター」を製造している(株)ニッポー技研 衛生環境改善対策支援チームの高尾秀幸さんに、次亜塩素酸水について説明していただいた。

### 新型インフルエンザ対策はお済みでしょうか

最近大手薬品会社でも、インフルエンザ予防の対策として次亜塩素酸水が極めて効果的であるとして、採用・備蓄し始めました。

人間の体内でも作られている次亜塩素酸は、新型インフルエンザをはじめノロウイルスなど、ほとんどの菌に有効であるだけでなく、「食品添加物」として国から認可されている極めて安全な除菌・消臭水です。

新型インフルエンザ対策として当社の「ソリューションウォーター」も多くのご用命をいただいておりますが、この商品はもともとインフルエンザ予防のために開発されたものではないのです。医療関係をはじめ老人福祉施設や保育園、食品工場、

公共施設、酪農、サービス業などに高度な衛生環境を構築していただくために、極めて高い安全性と消毒、殺菌、消臭力を持つ除菌液として開発されたものです。近年アメリカでは床ずれの治療補助剤としても使われています。

次亜塩素酸水は pH6 ～ 6.5、有効塩素濃度 30 ～ 200ppm で用いられる次亜塩素酸 (HClO) を主成分とした水溶液で、水道水に薬液を添加して調整されるものと、食塩または塩酸を電気分解して生成させるものがあり、これらはともに食品添加物として認められている殺菌料です。それ自体が自然分解性に優れているため、環境中の紫外線、温度、

有機物などによって失活します。そのため他の消毒剤とは比べものにならないほど環境負荷が小さいことも本品の特筆すべき長所です。

新型インフルエンザに抜本的な予防対策がない現状のなか、次亜塩素酸水は手洗い消毒、空中噴霧による浮遊菌の除菌、落下菌の除菌、衣服の除菌、うがいなど、様々なシーンで感染予防を可能にし、マスクやアルコール消毒では防ぎきれない感染経路を遮断するものとして注目されています。

次亜塩素酸水は有効塩素濃度 0.4ppm でもインフルエンザウイルスを不活化でき、3～5 μm の長音波噴霧では空間滞留時間が延び、結露も生じず精密機械への悪影響も認められません。次亜塩素酸水によ

る加湿は、感染を低減させ、室内の細部に至る除菌も可能となります。

また、他の気相消毒剤に比べると決定的に安全性が高く、コスト面でも他の消毒剤に比べ極めて安価です。

新型インフルエンザなど、致死性の微生物との戦いの場を生体内に求めることは極めて危険なため、水際で感染経路を遮断することが何にも増して肝要です。そのために極めて高い殺菌性と安全性を備えた次亜塩素酸水を用いることをご提起させていただく次第です。

なお、弊社はメーカーのため直接販売（配送）などはいたしません。協会賛助会員で販売、配送にご協力いただける業者様がいらっしゃいましたらご連絡願います。

#### ■次亜塩素酸水の各種菌に対する有効性

ノロウイルス代替ネコカリウイルス	数秒～数分で不活化
インフルエンザウイルス	
ヘルペスウイルス	
アデノウイルス	
コクサッキーウイルス	
バルボウイルス	数秒～数分（短時間で）
黄色ブドウ球菌	
緑膿菌	
サルモネラ菌	
ビブリオ菌	
カンジダ菌	消毒用アルコール・加熱で無効なものにも有効
結核菌	
デフィシレ菌	医療分野で問題の菌にも有効
セレウス菌 芽胞	
メチシリン耐性黄色ブドウ球菌 (MRSA)	
多剤耐性緑膿菌 (MDRP)	
バンコマイシン耐性球菌 (VRE)	

#### ■次亜塩素酸水の利用と目的

食品工場、厨房などの配管内殺菌	感染予防
流水による洗浄、除菌	
噴霧による空間除菌	
病院、老人福祉施設での手洗い	
汚物処理後の器具除菌	
オムツ交換後の陰部ケア	食中毒予防
清掃時の環境除菌	安全性向上
保育園での砂場除菌	
哺乳瓶や食器などの殺菌	消臭による環境保全
銀行窓口、商業施設など	
福祉施設	
精神科病棟	
ペット関連	
製紙工場	
酪農関係	

#### ■使用方法

手洗い	親指も丁寧に
うがい	そっと、口の中を
鼻腔	鼻腔内をすすぐ、液をしみ込ませたティッシュなどで
髪、顔、首筋	液をしみ込ませたティッシュなどで
衣服など	スプレーでの噴霧、空間噴霧
マスク	液をしみ込ませた濡れマスク
ドアノブ	スプレーで噴霧
エレベーターのボタン	
トイレの流水レバー	
階段の手すり、壁	
食堂のテーブル	

【お問い合わせ先】(株)ニッポー技研 衛生環境改善対策支援チーム（担当：高尾・深井）

東大阪市加納 4-14-22 TEL：072-965-1221 FAX：072-965-1223



「人」の「心」と「体」をあたためる

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**



「iki」  
サウナって？

それは…圧倒的なロウリュウ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、高いロウリュウ力を発揮します。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

上質のくつろぎを世界基準でプロデュース

株式会社 **メトス** 旧社名: 中山産業株式会社

〒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

**iki** 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