

温浴業界の総合情報紙

2019 Nov. No'484

SAUNA SPA



公益社団法人日本サウナSPA協会 〒102-0074 東京都千代田区九段南4-8-30 アルス市ヶ谷907 TEL:03-5275-1541 FAX:03-5275-1543 sauna.or.jp



‘Most Nationalities in a Sauna’ BRING THE RECORD BACK TO FINLAND 多国籍サウナ浴のギネス記録更新!

11月14日、フィンランドで‘Most Nationalities in a Sauna’のギネスチャレンジが開催された。これは一緒にサウナに入る人の国籍数を競うもので、このチャレンジを始めたのはヘルシンキのハーガヘリア応用科学大学の学生とスタッフたちで、10年前の2009年のこと。ヘルシンキのスオメンリンナ島にあるフィンランド海軍士官学校には1904年に建てられた世界最大のサウナがあり、一度に180人を収容できる。10年前76カ国の人が入ってギネスに登録されたのだ。

2009年には大分県の立命館アジア太平洋大学の学生たちが挑戦。広いサウナがないため、すし詰め状態で頑張ったが、参加したのは73カ国で、記録に及ばず敗退。2010年、ドイツのハムにあるマキシマレサウナには、91カ国の人々が参集して、堂々記録を塗り替えた。そして2013年、中国の北京で99カ国を記録して、この6年の間、中国がギネスレコードを保持していた。

10年目のリベンジ サウナの故郷の面目躍如

「あれから10年、サウナの故郷我が国に記録を持ち帰

る時が来た!」と前述のハーガヘリア応用科学大学の学生たちが立ち上がり、参加者国籍110カ国を目指す計画を掲げた。

大学には留学生も多いがそれだけでは勝てないので、各国大使館にも協力を仰ぎ、公式HPでも呼び掛けた。

結果、目標の110カ国には及ばぬものの、記録を更新できる103カ国の参加申込みを得て、当日を迎えた。

11月14日、参加者はギネス世界記録の検査官による



パスポートチェックと現地登録、着替えを済ませてサウナに入った。国籍と人数の最終確認後、60℃のサウナで5分間を厳密に測定し、午後3時30分検査官による裁定終了。60℃というのは低すぎる感があるが、サウナを全く知らない熱帯地方の参加者にしてみれば、この温度が限界とのことで、温度が決定した。

この日のスケジュールはこれだけではない。午後5時、参加者は市内トルニホテル内のパブ、オマリーに集合。定時になると、検査官が硬い表情で到着した。

110名の目標に届かず103人のエントリーを得たものの、実際参加したのは101人だった事で、心穏やかでないスタッフや参加者はかなり緊張していた。その気持ちを知っているのか、検査官は周囲をじっくり見た後ひと呼吸おいた。そして「おめでとう!」と声を張り上げ、額入りのギネスレコード証明書をバックから取り出した。

チャレンジは成功したのだ。その瞬間、会場は大きな歓声に包まれた。

タナカカツキ作

『マンガ サ道』3巻

『マンガ サ道』は、「報道ステーション」「読売新聞」「現代ビジネス」「AERA dot.」「WBS ワールドビジネスサテライト」などなど多数のメディアで紹介され、ついにTVドラマ化。空前のサウナブームの中、何度重版してもすぐ品切れという異例の事態が続いているという。7月に発売された第2巻も重版がかかっている。

爆発的人気のサウナーのバイブル『マンガ サ道』の第3巻が11月21日に発売される。

税込価格：671円

発売元：講談社



本田直之、松尾大共著

『人生を変えるサウナ術 なぜ、一流の経営者はサウナに行くのか?』

世界の食とサウナをめぐって旅をする経営者・本田直之氏と、“ととのえ親方”ことプロサウナー・松尾大氏による、“ビジネスに効く”サウナ術が11月11日に発売された。とうとうサウナがテーマのビジネス書が登場した。



税込価格：1540円

発売元：KADOKAWA

もくじ

- 第1章 なぜ、今、サウナなのか?
- 第2章 ビジネスに効く、サウナの効用
- 第3章 最大の効果を得る、サウナ入門
- 第4章 海外のサウナ事情
- 第5章 経営者たちのサウナ哲学
- 第6章 サウナはこれから、どこへ向かうのか?
- 巻末特典 今すぐ行きたい! 日本・世界の名サウナ

とくさしげんご作

～サウナルバム第3弾～ 『MUSIC FOR SAUNA REPETITION』

テレビ東京ドラマ「サ道」の音楽も担当したとくさしげんご氏のサウナサウンド、『MUSIC FOR SAUNA』、『MUSIC FOR SAUNA QUIET NIGHT』に続く第3弾。今度のテーマは「反復」。サウナ、水風呂、外気浴、めくるめく反復の世界の回遊。いい風呂の日



11/26(火)に発売。
税込価格：2,200円
発売元：(有)MIK
vihta@m-i-k.org

使いやすいと、導入する店舗が増えています!

ロウリュサウナのベストセラー商品!

改良強化 大型うちわ「バタバタ」

- 人による技術の差が出にくい形状
- 身体に負担が少ない設計
- 高温での使用でも長持ちする作り

KOSÉ

冷やし雪肌精、いかがですか?

夏季限定

雪肌精

森下仁丹の薬仁湯

薬仁湯
花間白湯
楊貴妃の真珠風呂
アルカリ性温泉用除菌剤

明治創業の老舗ブランド、森下仁丹
日本唯一の業務用販売総代理店です



名医とつながるたけしの家庭の医学 脳を老けさせない認知症最新予防法



＋仰天、サウナが認知症を防ぐ! 発祥地フィンランドの研究



今から6年後、団塊の世代が75歳以上になる2025年には、認知症患者が約700万人に達すると推計される。この数字、実は高齢者の5人に1人、東京都の人口のおよそ半分にもあたる。驚くべき数の人が認知症になると厚生労働省は推定している。

認知症の治療は日本のみならず世界の課題でもあり、各国、対策に取り組んではいるものの、これといった決め手はない。

その認知症にサウナが劇的に有効であることを、『名医とつながる! たけしの家庭の医学』『これ以上脳を老けさせない! 認知症2つの最新予防法スペシャル』(朝日放送10月15日)が紹介した。



サウナの故郷フィンランドでは、サウナの健康に及ぼす効果を古くから国民が体感している。そんなお国柄だけに、心臓疾患、脳血流への効果など、サウナが体に与える影響についての研究も多くある。

番組では本紙2018年7月号でも紹介した東フィンランド大学のJari Laukkanen教授チームが行った調査、サウナに週4回以上入っている人は認知症のリスクが66%減少した事実を紹介した。

これを受け、国際医療福祉大学教授の前田眞治先生が、東フィンランド大学の調査結果を紐解き、その検証として、サウナ浴による頸動脈の血流速

度変化に関する実験を行うとともに、認知症予防のためのサウナの入り方を伝授した。

＋認知症最前線 脳の表面 灰白質が認知症に関係

脳は全身の2.5%の重量でありながら全血液の20%が灌流する血流依存度の高い臓器。

健康な脳の断面図では脳の組織が詰まっているが、脳が老化して認知症が発症すると脳の組織全体が萎縮してくる。

認知症を起こす病気には、アルツハイマー病、血管性認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症など、たくさんの種類がある。認知症は典型的な神経変性疾患で、神経細胞や神経回路は一度変性したら基本的に再生しない。

脳はその高度な機能を維持するために、血液脳関門によって血液の内容は厳密に管理されている。しかし厳重な関所があるがゆえに脳にはリンパ管が存在せず、脳血管は血液の供給のみならず、老廃物の排泄系も担っており、いわば上下水道という2つの側面を併せ持つ。脳内の排泄機能の駆動力は動脈拍動であり、加齢による動脈硬化が進行すると駆動力が減少し、脳のゴミとも呼ばれるアミロイドβは不溶性凝集物として脳内に沈着する。このことが、高齢者の孤発性アルツハイマー病の原因と言われている。

血管性認知症は、脳の循環器病である脳卒中の予防が認知症の予防に直結する。アルツハイマー病にしても、動脈硬化とその結果として起こる循環器病が治療開発の成否を握る可能性があることがわかってきており、認知症には脳血管機能が大



きく関わっていることがわかっている。

番組では新たな視点として、認知症の予防改善に大きく関係するとして医学会が注目している脳の表面を覆う神経細胞の塊部分をクローズアップ。

脳の表面を覆う灰白質は神経細胞の塊で、この部分は意欲ややる気をつかさどる場所でもあり、加齢などが原因でその神経細胞が減少し、灰白質が薄くなると、近い将来認知症になるリスクがあると考えられる。

普段の暮らしでも家事がおっくうになったり、物事を諦める傾向がでてきたら要注意。神経細胞の減少が始まっているかもしれない。

＋東フィンランド大学 2315人を20年間追跡調査 サウナ週4回で 認知症リスク66%減

認知症とサウナの関係を検証した大規模な調査発表はこれまでなかった。「サウナが認知症を予防する」という驚きの研究を東フィンランド大学のロッカネン博士が最初に発表したのは2016年の12月、英オックスフォード大学の老年学専門誌「Age and Ageing」だった。



その翌年の2017年、「サウナ入浴頻度は、フィンランドの中年男性の認知症とアルツハイマー病に反比例する」というタイトルで、数々の医療関係誌に掲載され、この研究成果が広く知られるようになり、今やサウナ浴は世界の医学界からも注目されている。

【発表概要】

フィンランドのクオピオ在住の中年男性(42~60歳)2315人を対象に、サウナ利用頻度とアルツハイマー型認知症(以下AD)および、その他の認知症リスクとの関係を検討。

サウナの利用頻度は(1)週に1回、(2)週に2~3回、(3)週に4~7回の3群で比較している。参加者の登録時期は1984~89年。平均20.7カ年間追跡が行われ、この間に327人が認知症を発症、このうち123人がADと診断された。

2型糖尿病の病歴や高血圧、飲酒・喫煙歴などの影響因子を排除して、認知症発症リスクとサウナ習慣との関係を調べた結果、(1)週に1回の群の認知症発症リスクと比べて、(3)週に4~7回の群の発症リスクは66%低下、ADに限っても65%の低下率を示した。また、(2)週に2~3回の群でも(1)と比較して、認知症発症リスクは22%、AD発症リスクは20%それぞれ低下している。

ロッカネン博士は語る。「本研究からサウナ浴と認知症を結びつけるメカニズムがあることは確認できましたが、その解明にはさらなる研究が必要です。本研究により、頻繁なサウナ浴は、血流がよくなり、心疾患が原因の突然死が減り、心血管疾患の発症リスクが低下することも示されています。サウナ浴による脳血流の変化は、脳にいい影響を与えるものと考えられますが、サウナ浴にはまだ知られていないメカニズムがたくさんあります。もしかすると、入

よろこびがつなぐ世界へ
KIRIN

新
おいしい!

一番搾り

ストップ! 20歳未満飲酒・飲酒運転。

Asahi
アサヒビール

洗練されたクリアな味、辛口。
SUPER "DRY"

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。 (お酒)
アサヒビール株式会社

浴中に経験する幸福感やリラクゼーションが重要な役割を果たしているのかもしれない」

※本調査は、平均温度80℃の典型的フィンランド式サウナを使用し、個人識別コードを使用したフィンランド人の完全な追跡調査を実施。東フィンランド大学の研究倫理委員会によって承認されている。

サウナで灰白質を増やして認知症を予防！ サウナはどれほど脳の血流量をアップするのか

フィンランドの調査結果は、サウナ浴が以下の機序により加齢による神経細胞の減少を食い止めたと考えられる。

サウナに入る。

脳の血流量が増加し、神経細胞を刺激する。

神経細胞が常に活性化する。

加齢による神経細胞の減少を食い止める。

そこで、温泉やお風呂の入り方と健康の関係性について永年研究を重ねる、お風呂医療エキスパートであり、日本サウナ・スパ協会理事の前田眞治先生が、サウナ浴が与える脳の血流量の変化を以下の実験で検証した。

【実験1】

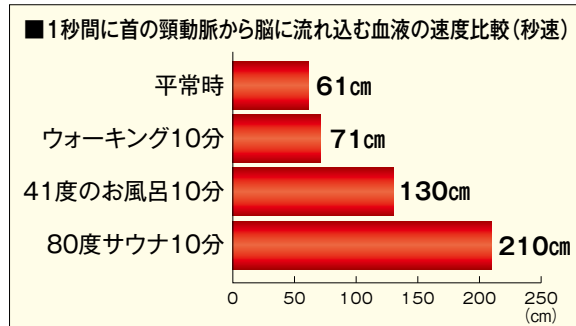
サウナがどれほど脳の血流量を増加させるのか、平常時、ウォーキング10分間直後、41度の入浴10分間直後、80度のサウナに10分入った直後、それぞれ1秒間に首の頸動脈から脳に流れ込む血液の速さを計測した。



国際医療福祉大学
教授
前田眞治先生

【結果】

ウォーキングやお風呂と比べて、サウナ直後は圧倒的に血流量がアップしており、平常時の3倍以上という結果を得た(下図参照)。



血流アップとリラックス 2つの効果で失った意欲を取り戻す！ 脳を老けさせないサウナの入り方



前田先生は、より効果的なサウナの入り方がある、と説く。そこで。前田先生に監修していただき、脳の血流量をアップするとともにリラックス効果の高い温冷交代浴をくわしく紹介するとともに、被験者に一週間の間、毎日サウナ浴を行ってもらい、その前後の血流速度を比較した。

【温冷交代浴のやり方】

- 80℃のサウナで5～10分温まる
- 併設されている水風呂に30秒入る

【POINT①】

サウナに入る前は水分をしっかりと拭く
→濡れたままだと蒸発に時間がかかり体温が上がりにくくなる

【POINT②】

無理をして長く入らず汗ばむ程度を目安にする

【POINT③】

水風呂に入る時間は30秒、慣れないうちは肩までつかる必要はない

【注意】

※脱水予防のため水分補給はこまめに

※心臓病など循環器疾患をお持ちの方は医師に相談

【実験2】

サウナ浴による血液速度の変化測定

被験者：脳神経細胞が12%減少

意欲ややる気が減少したと自覚している
73歳女性

常時1秒間に首の頸動脈から脳に流れ込む血液の速さは秒速41cm。同年代平均値(秒速47～69cm)よりも滞り気味

方法：一日一回前田先生指導法によるサウナ浴を一週間継続

【結果】

サウナー週間継続後、平常時に計測した血流の速さは秒速51cm。年相応の数値に変化した。

温冷交代浴の2つの効果

① 血流量の増加

血管の拡張と縮小を繰り返すことにより血管のポンプ機能を高め、脳の血流量を増やす。

② 脳をリラックスさせ神経細胞が活性化しやすい状態を作る。

サウナで血流が増加した血管は、水風呂に入ると収縮する。その後、身体にこもった熱により血管は再びゆっくり広がる。この時、副交感神経にスイッチが入って脳がリラックスした状態に変化する。このリラックスが脳の神経細胞にとって重要なことで、神経細胞は寝ている時など、ゆったりとした状態の方が活性化すると考えられている。

まとめ

認知症の発症を先送りにさせる生活習慣 サウナ浴で脳を老けさせない！

認知症は加齢による神経細胞のネットワークの衰えと考えられ、いったん認知症を発症してしまうと回復は容易ではありません。だからこそ症状が出始める前に対策を打つことが肝心なのです。

認知症の急増は、人生50年と言われていた時代には予期できなかったことで、最大の原因は加齢です。罹患率は年を取るとともに雪だるま式に増えて行き、70歳以降では5歳年齢を重ねるごとに認知症になる危険度が倍になる。80歳を超えると20%、85歳を超えると40%と認知症が急増することになります。

しかし、5年で倍になるということは、逆に5歳だけ認知症の発症を先送りにできれば、認知症の発症は約半分になることを意味します。

脳を老けさせない。これが今、私たちができる大きな一手と言えるわけです。

一週間のサウナ利用だけで、滞り気味だった血流速度が平均値にまで改善された検証結果は驚くべき事です。このことから、サウナ浴を長期的に継続することは、脳の機能維持につながるという解釈ができます。

普段の生活で実践できる認知症予防法として、サウナ浴を大いに活用したいものです。



UQ FLEX SAUNA

サウナ・岩盤浴・スパの雰囲気づくりに最適な間接照明！

高温高湿環境に耐える材料を使用しているため各種温浴施設でも安心安全にご使用いただけます。

耐熱※
100℃

耐湿※
95%

間接
ライン
照明



※設置環境により変わる場合がございます。仕様は予告なく変更することがあります。ご了承ください。

株式会社 Luci
Luci Co., Ltd. | ルーチ

お問い合わせ総合窓口
info@luci.co.jp

ホームページ
http://www.luci.co.jp/jp



東京本社・ショールーム [ご予約制]
大阪支社
九州営業所

東京都港区赤坂4-13-13 赤坂ビル3F 〒107-0052
大阪市西区南堀江1-1-14 四ツ橋中塾ビル3F 〒550-0015
福岡市博多区上川端町13-15 安田第7ビル6F 〒812-0026

Tel:03-6327-7409
Tel:06-6110-7520



「SAUNA FES JAPAN 2019」 600人のサウナーが「ととのったー」

9月21日(土)~23(月)の3日間、長野県・小海町のフィンランドヴィレッジで日本最大級のサウナイベント、「SAUNA FES JAPAN2019」が開催された。

本イベントは2015年に、フィンランドサウナの愛好家・フィンランドサウナクラブ(FSC)が、「日本サウナ祭り」として3月7日の「サウナの日」にスタートさせたもの。「フィンランド式サウナの良さを伝えたい」という思いが原動力とあって、迎える



側のもてなしの気持ちに参加者にきちんと伝わり、サウナを通じた社交の場のような雰囲気醸成している点が他のイベントとは大きく一線を画している。

現在の若者のサウナ人気を牽引する質の高いイベントとして注目され、4回目を迎える今年は、さらに規模を拡大。サウナブランド・関連企業など計25団体の協力を受け、3日間延べ600人の参加者の募集したところ、3600人も応募があったというから、その人気の高さがうかがえる。

19種の多彩なサウナに加え、フィンランド生まれの五右衛門風呂や4種の水風呂を準備。ハンドメイドサウナハットの販売、ヴィヒタ作りのワーク



ショップ、著名サウナーや熱波師によるトークショーやサウナコント、FSCメンバーなどによるフィンランドサウナの歴史や健康効果のトークイベントなど、多彩な催しが行われた。

参加者たちはさまざまなサウナで汗を流した後は、風に吹かれながらステージを楽しみ、サウナ飯を堪能。心を尽くした贅沢イベントを満喫した。

この日もようは、新たな余暇の過ごし方として、9月27日のNHKニュース「おはよう日本」で紹介された。



フィンランド・北欧のクリスマスIN軽井沢 12月13日~15日 テントサウナを設営

日本とフィンランドの外交樹立100周年を迎えた今年、全国でさまざまなイベントが開催されフィンランドをはじめとする北欧人気が高まっている中、12月13日(金)~15日(日)、軽井沢プリンスショッピングプラザ内で、「フィンランド・北欧のクリスマスin軽井沢」と題したクリスマスイベントを信越放送が主催する。

会場ではクリスマスツリーの飾りつけやモビールのワークショップ、本場さながらにサンタクロースも登場予定。ムーミンで知られる埼玉県飯能市の「メッツァビレッジ」は、ムーミンをはじめとしたキャラクター及び北欧グッズを販売、日本のフィンランドと称される長野県・小海町フィンランド協



会も名産品や活動をブース展示する。

協会は、フィンランドの暮らしに欠かせない生活習慣としてサウナを紹介。大型のテントサウナを設営して来場者に服のままロウリュなどを体験していただくことを予定している。

東京都協会 勉強会

東京都協会(岸野肇会長)は10月25日(金)「第89回体験入浴会・勉強会」を埼玉県草加市にある「草加健康センター」にて開催し、33名が参加しました。

今回は浴室内の水質改善がテーマで、原水の種類、ろ過機の種類やろ過方法等について各店舗の状況を報告後、話し合いました。

また、電力やガスの契約先についてより有利な契約について、情報交換がありました。

10月の消費税改定に伴い、各店舗における対処方法がそれぞれ発表されました。

恒例の「知りたい情報(過去3ヶ月の対前年同月比)」について、参加者の店舗ごとに営業状況の説明がありました。

次に、プレゼンテーションとして、東洋バルヴ(株)から水質改善策として「ピュアキレーザ」について説明をしていただきました。

また、(株)メトスから新発売の「sauna mokki」についての説明と、11月に開催されるドイツサウナ協会公認の「アウフグース研修会」の紹介がありました。

終了後懇親会を開催し、賛助会員も参加して草加健康センター自慢の料理に舌鼓を打ちながら、今日の課題を踏まえて情報交換に話が弾みました。

日赤募金箱

9月11日から11月10日までに各店舗に設置した募金箱への募金金額は下記の通りです。今後ともご協力のほど、よろしくお願いいたします。

■寄付金入金状況(11月10日現在)

サウナイーグル	¥76,804
(株)東新アクア	¥24,872
天然温泉 満天の湯	¥6,985

新会員・賛助会員紹介

正会員(関西協会所属の予定)

[社名]	(株)ニノマル
[店名]	ニノ丸温泉
[代表者]	黒田将史
[担当者]	花田清志
[住所]	和歌山県有田郡湯浅町大字山田1638番地1
[電話]	0737-22-3399
[ホームページ]	http://ninomaru-onsen.jp/

賛助会員

[社名]	(株)Luci
[代表者]	福山司
[担当者]	飯野充彦
[住所]	東京都港区赤坂4-13-13 赤坂ビル4階
[電話]	03-6327-7409
[ホームページ]	https://www.luci.co.jp/jp/

ひとつ上のサービスを！

一步差をつける業務用衛星放送

選べる

200チャンネル

集客力・顧客満足度UP!

CMJ

SPACE SHOWER TV

NECO

スカイA

M

CLASSIC JAPAN

super! drama

歌

J SPORTS

プロ野球中継

日経ワールドニュース

KIDS

4U

Mnet

FOX

シネフィル W.O.W.W

STAR1

Disney

AT-X

FOX MOVIES

MONDO TV

GREEN CHANNEL

Movie Plus

CN

MAX

パナソニック

チャンネル銀河

ファミリー劇場

女性チャンネル♪

アニマルプラネット

la TV

業務用衛星放送導入の
お問い合わせ・資料請求は

スカパー!法人契約数No.1

アスク

株式会社ASK

東京本社

TEL 042-523-4649

〒190-0023 東京都立川市柴崎町3-8-5 NXビル4階

営業所：銀座・神奈川・大阪 全国展開中

www.cs-ask.co.jp

ask@cs-ask.co.jp