

全国浴場新聞

発行所
全国公衆浴場業生活衛生同業組合連合会
東京都千代田区
東神田1-10-2
TEL 03(5687)2635
購読料 1部 100円

まごころで奉仕する
業界のパートナー
東浴信用組合

伊藤要子教授

「HSP入浴法」を講演

健康に効果的な銭湯での入浴法として、全浴連で推奨しているヒートショックプロテイン(HSP)入浴法。HSPの健康効果を研究し、それを増加させる加温療法をがん治療に取り入れて、HSP入浴法を確立した医学博士・伊藤要子氏(修文大学健康栄養学部管理栄養学科教授)が、11月18日、東京都千代田区の明治記念館で行われた東京都健康入浴

講演会「だぜ! ヒートショックプロテインを増やす加温健康法」

伊藤氏は始めに「ぜて欲しい」と語り、講演がスタートした。以下、講演内容を要約。入浴の三大作用①温熱作用②体が温まる③浮力作用④体が楽になる⑤同時に関節への負担も少なくなる⑥関節の弱い人の治療もできる。



トレードマークのバンダナとジーンズ姿で講演する伊藤氏

「酵素が働くのは、37℃で100%、35℃だと80%。その結果、だるくなる。いつも体がだるい、調子が悪いという人がいたら、体温を測ってみて下さい。低体温はHSPが高まる入浴法を毎日1週間、1日おきなら2週間、続けていけば改善される。」

◆HSPの生理作用
HSPが発見されたのは1962年。その後様々な研究がされ、持っていることがわかった。HSPはストレスを受けると増え、ストレスによる傷害を治す。肉体的なものだけでなく、精神的なストレスにも効果がある。

◆効果の実例
《ブームになった野菜》
レタスを50℃のお湯に90秒つけて熱ストレスをかけると、HSPが増加する。何もなしのレタスは、切り口から酸化して茶色になり腐っていくが、熱ストレスをかけたレタスはHSPが酸化を防御するため、鮮度が保たれる。『NHK』「ためしてガッテン」で伊藤氏が紹介。

◆運動能力アップなど、効果はいろいろ
HSP入浴法は、オリンピック選手も取り入れる。運動が得意でないタレントで実験したところ、1000m走るのもやっとなったが、HSP入浴法後は2000m走っても余裕があった(日本テレビ「世界一受けたい授業」で伊藤氏が実験)。

◆HSP入浴法
HSPを効率よく増やすには、安全で誰でも手軽にできるのがHSP入浴法。入浴によって、体温38℃になることを目指す。そのためには、42℃のお湯を10分入る。風呂から出たら、クーラーや冷たい水がはばく我慢して、10~15分保温37℃以上を保つのがポイント。これにより、HSPが増え、免疫力が上がり疲れも取れる。

◆HSP入浴法の効果
4日後ぐらいまで持続するので、週2回行うと良い。銭湯によっては45℃の熱湯もあるが、その温度だと長く入浴しない。芯まで温まるには、ある程度の時間が必要で、HSPには不向き。ただ、入浴にはいろいろな種類がある。熱い湯で交感神経を刺激するとシヤキとするし、リラックスタイムにしたいときは38℃がいい。お風呂に入る前に合わせて、楽しんで入浴したい。最後は銭湯へのエールで締めくくられた。

伊藤要子氏 著書『ヒートショックプロテイン 加温健康法』
HSP入浴法の効能や活用方法などが、わかりやすく詳しく紹介されている。がん治療や体験談など、ためになる内容なので、ぜひ一読を「銭湯養生」の神藤司氏の投稿も掲載。(1200円+税(税法研発行))

◆HSP入浴法の効果
4日後ぐらいまで持続するので、週2回行うと良い。銭湯によっては45℃の熱湯もあるが、その温度だと長く入浴しない。芯まで温まるには、ある程度の時間が必要で、HSPには不向き。ただ、入浴にはいろいろな種類がある。熱い湯で交感神経を刺激するとシヤキとするし、リラックスタイムにしたいときは38℃がいい。お風呂に入る前に合わせて、楽しんで入浴したい。最後は銭湯へのエールで締めくくられた。

◆HSP入浴法の効果
4日後ぐらいまで持続するので、週2回行うと良い。銭湯によっては45℃の熱湯もあるが、その温度だと長く入浴しない。芯まで温まるには、ある程度の時間が必要で、HSPには不向き。ただ、入浴にはいろいろな種類がある。熱い湯で交感神経を刺激するとシヤキとするし、リラックスタイムにしたいときは38℃がいい。お風呂に入る前に合わせて、楽しんで入浴したい。最後は銭湯へのエールで締めくくられた。

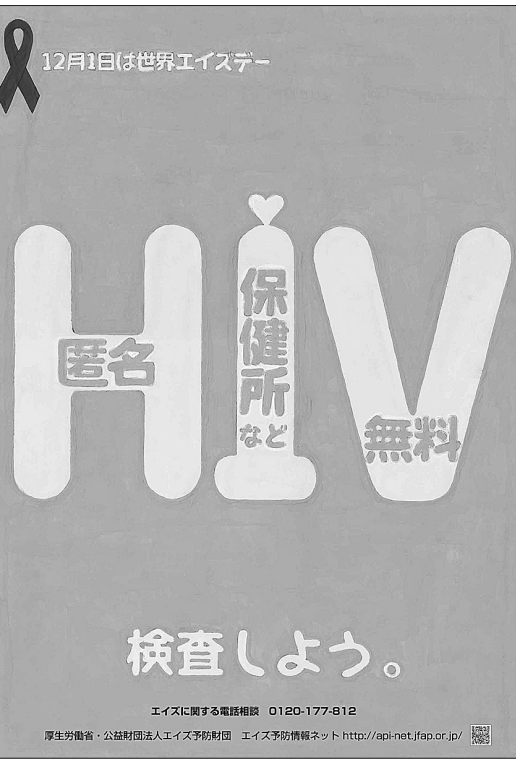
◆HSP入浴法の効果
4日後ぐらいまで持続するので、週2回行うと良い。銭湯によっては45℃の熱湯もあるが、その温度だと長く入浴しない。芯まで温まるには、ある程度の時間が必要で、HSPには不向き。ただ、入浴にはいろいろな種類がある。熱い湯で交感神経を刺激するとシヤキとするし、リラックスタイムにしたいときは38℃がいい。お風呂に入る前に合わせて、楽しんで入浴したい。最後は銭湯へのエールで締めくくられた。

Form No.0D4262(1.0) AXA-A1-1505-0841/9F7 2015.05.07

「世界エイズデー」

啓発ポスター掲示にご協力を

12月1日は「世界エイズデー」。1988年HIVが世界的レベ



る差別・偏見の解消を図る目的で定めた。厚生労働省と公益財団法人エイズ予防財団は、エイズに関する全国的な啓発活動を推進、全国浴場組合もこれに協力している。

◆低体温は不調の元
体温とは、核心温度といいますが、体の中心部には心臓や肝臓など大切な臓器があり、それらがしっかりと動いために、そこにある酵素が働くことが必要。

◆HSPの生理作用
HSPが発見されたのは1962年。その後様々な研究がされ、持っていることがわかった。HSPはストレスを受けると増え、ストレスによる傷害を治す。肉体的なものだけでなく、精神的なストレスにも効果がある。

◆効果の実例
《ブームになった野菜》
レタスを50℃のお湯に90秒つけて熱ストレスをかけると、HSPが増加する。何もなしのレタスは、切り口から酸化して茶色になり腐っていくが、熱ストレスをかけたレタスはHSPが酸化を防御するため、鮮度が保たれる。『NHK』「ためしてガッテン」で伊藤氏が紹介。

◆HSP入浴法
HSPを効率よく増やすには、安全で誰でも手軽にできるのがHSP入浴法。入浴によって、体温38℃になることを目指す。そのためには、42℃のお湯を10分入る。風呂から出たら、クーラーや冷たい水がはばく我慢して、10~15分保温37℃以上を保つのがポイント。これにより、HSPが増え、免疫力が上がり疲れも取れる。

◆HSP入浴法の効果
4日後ぐらいまで持続するので、週2回行うと良い。銭湯によっては45℃の熱湯もあるが、その温度だと長く入浴しない。芯まで温まるには、ある程度の時間が必要で、HSPには不向き。ただ、入浴にはいろいろな種類がある。熱い湯で交感神経を刺激するとシヤキとするし、リラックスタイムにしたいときは38℃がいい。お風呂に入る前に合わせて、楽しんで入浴したい。最後は銭湯へのエールで締めくくられた。

◆HSP入浴法の効果
4日後ぐらいまで持続するので、週2回行うと良い。銭湯によっては45℃の熱湯もあるが、その温度だと長く入浴しない。芯まで温まるには、ある程度の時間が必要で、HSPには不向き。ただ、入浴にはいろいろな種類がある。熱い湯で交感神経を刺激するとシヤキとするし、リラックスタイムにしたいときは38℃がいい。お風呂に入る前に合わせて、楽しんで入浴したい。最後は銭湯へのエールで締めくくられた。

◆HSP入浴法の効果
4日後ぐらいまで持続するので、週2回行うと良い。銭湯によっては45℃の熱湯もあるが、その温度だと長く入浴しない。芯まで温まるには、ある程度の時間が必要で、HSPには不向き。ただ、入浴にはいろいろな種類がある。熱い湯で交感神経を刺激するとシヤキとするし、リラックスタイムにしたいときは38℃がいい。お風呂に入る前に合わせて、楽しんで入浴したい。最後は銭湯へのエールで締めくくられた。

◆HSP入浴法の効果
4日後ぐらいまで持続するので、週2回行うと良い。銭湯によっては45℃の熱湯もあるが、その温度だと長く入浴しない。芯まで温まるには、ある程度の時間が必要で、HSPには不向き。ただ、入浴にはいろいろな種類がある。熱い湯で交感神経を刺激するとシヤキとするし、リラックスタイムにしたいときは38℃がいい。お風呂に入る前に合わせて、楽しんで入浴したい。最後は銭湯へのエールで締めくくられた。

◆HSP入浴法の効果
4日後ぐらいまで持続するので、週2回行うと良い。銭湯によっては45℃の熱湯もあるが、その温度だと長く入浴しない。芯まで温まるには、ある程度の時間が必要で、HSPには不向き。ただ、入浴にはいろいろな種類がある。熱い湯で交感神経を刺激するとシヤキとするし、リラックスタイムにしたいときは38℃がいい。お風呂に入る前に合わせて、楽しんで入浴したい。最後は銭湯へのエールで締めくくられた。

◆HSP入浴法の効果
4日後ぐらいまで持続するので、週2回行うと良い。銭湯によっては45℃の熱湯もあるが、その温度だと長く入浴しない。芯まで温まるには、ある程度の時間が必要で、HSPには不向き。ただ、入浴にはいろいろな種類がある。熱い湯で交感神経を刺激するとシヤキとするし、リラックスタイムにしたいときは38℃がいい。お風呂に入る前に合わせて、楽しんで入浴したい。最後は銭湯へのエールで締めくくられた。

◆HSP入浴法の効果
4日後ぐらいまで持続するので、週2回行うと良い。銭湯によっては45℃の熱湯もあるが、その温度だと長く入浴しない。芯まで温まるには、ある程度の時間が必要で、HSPには不向き。ただ、入浴にはいろいろな種類がある。熱い湯で交感神経を刺激するとシヤキとするし、リラックスタイムにしたいときは38℃がいい。お風呂に入る前に合わせて、楽しんで入浴したい。最後は銭湯へのエールで締めくくられた。

◆HSP入浴法の効果
4日後ぐらいまで持続するので、週2回行うと良い。銭湯によっては45℃の熱湯もあるが、その温度だと長く入浴しない。芯まで温まるには、ある程度の時間が必要で、HSPには不向き。ただ、入浴にはいろいろな種類がある。熱い湯で交感神経を刺激するとシヤキとするし、リラックスタイムにしたいときは38℃がいい。お風呂に入る前に合わせて、楽しんで入浴したい。最後は銭湯へのエールで締めくくられた。

◆HSPの生理作用
HSPが発見されたのは1962年。その後様々な研究がされ、持っていることがわかった。HSPはストレスを受けると増え、ストレスによる傷害を治す。肉体的なものだけでなく、精神的なストレスにも効果がある。

◆効果の実例
《ブームになった野菜》
レタスを50℃のお湯に90秒つけて熱ストレスをかけると、HSPが増加する。何もなしのレタスは、切り口から酸化して茶色になり腐っていくが、熱ストレスをかけたレタスはHSPが酸化を防御するため、鮮度が保たれる。『NHK』「ためしてガッテン」で伊藤氏が紹介。

◆HSP入浴法
HSPを効率よく増やすには、安全で誰でも手軽にできるのがHSP入浴法。入浴によって、体温38℃になることを目指す。そのためには、42℃のお湯を10分入る。風呂から出たら、クーラーや冷たい水がはばく我慢して、10~15分保温37℃以上を保つのがポイント。これにより、HSPが増え、免疫力が上がり疲れも取れる。

◆HSP入浴法の効果
4日後ぐらいまで持続するので、週2回行うと良い。銭湯によっては45℃の熱湯もあるが、その温度だと長く入浴しない。芯まで温まるには、ある程度の時間が必要で、HSPには不向き。ただ、入浴にはいろいろな種類がある。熱い湯で交感神経を刺激するとシヤキとするし、リラックスタイムにしたいときは38℃がいい。お風呂に入る前に合わせて、楽しんで入浴したい。最後は銭湯へのエールで締めくくられた。

◆HSP入浴法の効果
4日後ぐらいまで持続するので、週2回行うと良い。銭湯によっては45℃の熱湯もあるが、その温度だと長く入浴しない。芯まで温まるには、ある程度の時間が必要で、HSPには不向き。ただ、入浴にはいろいろな種類がある。熱い湯で交感神経を刺激するとシヤキとするし、リラックスタイムにしたいときは38℃がいい。お風呂に入る前に合わせて、楽しんで入浴したい。最後は銭湯へのエールで締めくくられた。

◆HSP入浴法の効果
4日後ぐらいまで持続するので、週2回行うと良い。銭湯によっては45℃の熱湯もあるが、その温度だと長く入浴しない。芯まで温まるには、ある程度の時間が必要で、HSPには不向き。ただ、入浴にはいろいろな種類がある。熱い湯で交感神経を刺激するとシヤキとするし、リラックスタイムにしたいときは38℃がいい。お風呂に入る前に合わせて、楽しんで入浴したい。最後は銭湯へのエールで締めくくられた。

◆HSP入浴法の効果
4日後ぐらいまで持続するので、週2回行うと良い。銭湯によっては45℃の熱湯もあるが、その温度だと長く入浴しない。芯まで温まるには、ある程度の時間が必要で、HSPには不向き。ただ、入浴にはいろいろな種類がある。熱い湯で交感神経を刺激するとシヤキとするし、リラックスタイムにしたいときは38℃がいい。お風呂に入る前に合わせて、楽しんで入浴したい。最後は銭湯へのエールで締めくくられた。

◆HSP入浴法の効果
4日後ぐらいまで持続するので、週2回行うと良い。銭湯によっては45℃の熱湯もあるが、その温度だと長く入浴しない。芯まで温まるには、ある程度の時間が必要で、HSPには不向き。ただ、入浴にはいろいろな種類がある。熱い湯で交感神経を刺激するとシヤキとするし、リラックスタイムにしたいときは38℃がいい。お風呂に入る前に合わせて、楽しんで入浴したい。最後は銭湯へのエールで締めくくられた。

◆HSP入浴法の効果
4日後ぐらいまで持続するので、週2回行うと良い。銭湯によっては45℃の熱湯もあるが、その温度だと長く入浴しない。芯まで温まるには、ある程度の時間が必要で、HSPには不向き。ただ、入浴にはいろいろな種類がある。熱い湯で交感神経を刺激するとシヤキとするし、リラックスタイムにしたいときは38℃がいい。お風呂に入る前に合わせて、楽しんで入浴したい。最後は銭湯へのエールで締めくくられた。

◆HSP入浴法の効果
4日後ぐらいまで持続するので、週2回行うと良い。銭湯によっては45℃の熱湯もあるが、その温度だと長く入浴しない。芯まで温まるには、ある程度の時間が必要で、HSPには不向き。ただ、入浴にはいろいろな種類がある。熱い湯で交感神経を刺激するとシヤキとするし、リラックスタイムにしたいときは38℃がいい。お風呂に入る前に合わせて、楽しんで入浴したい。最後は銭湯へのエールで締めくくられた。

◆HSP入浴法の効果
4日後ぐらいまで持続するので、週2回行うと良い。銭湯によっては45℃の熱湯もあるが、その温度だと長く入浴しない。芯まで温まるには、ある程度の時間が必要で、HSPには不向き。ただ、入浴にはいろいろな種類がある。熱い湯で交感神経を刺激するとシヤキとするし、リラックスタイムにしたいときは38℃がいい。お風呂に入る前に合わせて、楽しんで入浴したい。最後は銭湯へのエールで締めくくられた。

◆HSP入浴法の効果
4日後ぐらいまで持続するので、週2回行うと良い。銭湯によっては45℃の熱湯もあるが、その温度だと長く入浴しない。芯まで温まるには、ある程度の時間が必要で、HSPには不向き。ただ、入浴にはいろいろな種類がある。熱い湯で交感神経を刺激するとシヤキとするし、リラックスタイムにしたいときは38℃がいい。お風呂に入る前に合わせて、楽しんで入浴したい。最後は銭湯へのエールで締めくくられた。

全浴連・生命共済制度のご案内

(災害保障特約付福祉団体定期保険+拠出型企業年金保険+見舞金制度)

みんなで入ろうぜんよく生命共済

全国公衆浴場業生活衛生同業組合連合会

このご案内は制度の概要を記載しています。ご加入に際しては、加盟団体または全共済よりパンフレット、「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」をお受取りになり、よくお読みの上お申込みください。

Form No.0D4262(1.0) AXA-A1-1505-0841/9F7 2015.05.07

加入資格

組合員および従業員(経営者の家族で業務に従事する方を含む)のうち、健康で正常に勤務している満15歳以上満64歳までの方で加入(増額)することに同意した方なら1~3口まで加入できます。加入後は満75歳を迎えた年度の3月31日まで継続して加入することができます。

掛金

年令・性別を問わず
1口 **2,500円**
(うち1,000円は積立です!)

効力発生日

毎年4月1日、10月1日の年2回!!
詳しくは所属の組合にご相談ください

制度の運営

全共済の「ぜんよく生命共済」は、全共済加盟団体の総意に基づき全共済が下記保険会社と締結した災害保障特約付福祉団体定期保険および拠出型企業年金保険により運営されています。

【災害保険会社】アキサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3 TEL 03-6737-7777(代表) http://www.axa.co.jp/

(見舞金制度引受)

お問合せ先: 一般財団法人全国中小企業共済財団

〒102-0093 東京都千代田区平河町1-4-12 TEL 03-3264-1511(業務部)

懐かしさ×新しさ。

銭湯をライフスタイルに。

~新築、中普請、耐震、補助金申請~

今井健太郎建築設計事務所

東京都港区白金3-7-18 #505

TEL:03-6277-3526

ご相談は無料です。資料請求などお気軽にお問い合わせください。

ウェブサイト→imai88.jp

給付内容(1口の場合)

給付事由	給付額	備考
病気で死亡・高度障害状態となったとき	100万円	死亡保険金・高度障害保険金(福祉団体定期保険 死亡保険金・高度障害保険金)
不慮の事故または所定の感染症により死亡したとき	200万円	死亡保険金+災害保険金(福祉団体定期保険 死亡保険金+災害保険金)
不慮の事故により高度障害状態となったとき	70~10万円	高度障害保険金+障害給付金(10割)(福祉団体定期保険 高度障害保険金+障害給付金(10割))
不慮の事故により障害状態となったとき	1,500円	障害給付金(福祉団体定期保険 障害給付金)
不慮の事故により5日以上入院したとき	15,000円(一昨)	入院給付金 入院給付金(福祉団体定期保険 入院給付金)
(入院給付金については、同一の不慮の事故について通算120日限度)	15,000円(一昨)	災害入院見舞金(見舞金制度)
不慮の事故により延べ5日以上通院したとき	15,000円(一昨)	災害入院見舞金(見舞金制度)
入院給付金・災害入院・通院見舞金・請求時諸経費(診断書などの費用)	請求時諸経費用給付金(見舞金制度)	1事故の請求につき、診断書等の費用として1通につき5,000円(2通まで)
脱退したとき(死亡・高度障害を含む)	脱退時給付金(拠出型企業年金保険 脱退一時金)	

全浴連では、事業所で働く方々の万に備える福利・保障制度を実施しております。

★無診査(告知のみ)で加入でき、1年ごとの自動更新
★他の制度や保険とは関係なく保険金・給付金・見舞金などが給付されます。
★1年ごとに収支計算し、剰余金が生じた場合は配当金(契約者配当金)として返還されます。
※配当金(契約者配当金)は毎年変動します。必ずお支払いをお約束するものではありません。

