

消防団健康マガジン

Presented by



HEALTH MAGAZINE for FIREMEN

2008年(平成20年)10月1日 | 季刊・年4回発行 | 編集兼発行人/平澤良一 | 発行所/株式会社トレハクラブ | TEL:03-5963-5121 | FAX:03-5963-5127 | 〒115-0055東京都北区赤羽西1-36-14 | エミネスタワー5F | E-mail: info@119.me | http://www.119.me/ | 印刷/株式会社カミ

October 2008

秋



温冷療法で健康に

この春、私はアラブ首長国連邦(UAE)のドバイを訪問した。立ち寄ったのは世界最高級のホテル。そこで食事をしたエピソードを、本コーナーで紹介させていただいた。

さて、季節は秋へ。再び私は中東へ飛んだ。出掛けた先は、世界遺産で知られるトルコと、アジア大会で有名になったカタールである。

実は、この3カ国で、わざわざ訪ねていった場所があるのだ。私が大好きな場所で、健康にとっても良い施設と言えば、わかるだろうか？

トルコで豪快な風呂

答えは、お風呂である。高級感あふれるスペースもあれば、大衆的なスポットもある。いずれも、自分なりに工夫すれば、気持ちよく汗をかくことができる。日常のストレスから解放されて、身も心もリフレッシュできるはず。間違いなく、「医者いらず健康法」と言えるだろう。

イスタンブールでは、旅行ガイドを見てバスを乗り継ぎ、トルコ式のスチーム風呂へ。ハمامと呼ばれる大衆的な浴場で、1584年に作られた円形ドーム型の建物だ。垢すり



図1

とマッサージをしてもらうことに。予想とは異なり、頑強な男性から、身体がきしむほど、パワフルなサードピスを受けてしまった。

カタールで優雅なスパ

次に、首都ドバイにあるスパ「Six Sense」へ。「第六感」というなかなかお洒落なネーミングだ。木を豊富に使ったインテリアに、心が和む。経営者から話をきくと、タイで成功したので、当国に進出してきたそうだ(図1)。

お願いしたのはホリスティック(holistic、総合的)コース。まずは温水と冷水で皮膚を刺激し、引き続き特別オイルでボディ・マッサージ。なかなか上手で、力の入れ具合がちょうど良い。セラピストはフィリピン出身の男性。この業界では、アジア諸国で経験を重ね、当地へ来るスタッフが多い。

両国のマッサージの体験から、微妙な指先の塩梅は、感性豊かな東洋人の特徴なのか、と考えていた。

日本の温泉・海洋療法

日本人はお風呂好き。温泉も数多く、長年心身を癒してくれている。温泉療法に関連して、水療法や海洋療法などがある。そもそも、ギリシャ医学の祖ヒポクラテスとアリストテレスが、温水と冷水を用いた温冷交互浴を試みた。ローマでは皇帝が公衆浴場を設け、健康・保養のために体操も併用。その後、温泉の発見とともに水治療がヨーロッパ諸国に広まり、熱気浴や蒸風呂が普及し



ぼんどう ひろし 板東 浩氏

糖尿病専門医、ピアニスト、スピードスケーター、著書に「肥満脱出大作戦(南山堂.2006)」など



図2

た。また、海水浴から海洋療法(タラソテラピー、海十治療)へ展開したのだ。

一方、日本では、明治18年、神奈川県大磯照ヶ崎海岸に本邦初の海水浴場が開設。当初、海水浴とは砂浜で戯れる程度であった。図2をみると、右端には和服で砂浜に、中央には洋服で磯に、左端には海の中で泳いでいる姿と、変遷が順に描かれている。こんな歴史がみとれるのは、なかなか興味深い。

瑞々しい感性で健康に

古来、人間は水とともに生きてきた。衣食住がおおむね充分となり、次の段階は、健康の維持増進のため、水を利用していきなすものだ。身体を元気に回復させ、心に瑞々しい感性を溢れさせるように、貴重な水や湯を上手に活用してほしいと思う。