

ホームサウナのおすすめ

坂和章平

弁護士という人種は、大体が世相の動きについては普通人以上によく知っていると考えているよ
うであります。しかし「社会正義の実現と人権擁護を使命とする」崇高な使命をもった弁護士
なる人
種は、意外と真面目な人間が多く、ごく底辺での世相の動きを耳では知っていても実際には体
験し
ていないということも多いようであります。

例えば入浴料一五〇〇円也を支払って街のサウナに行き汗を流したり、梅田や難波のディス
コ
へ三〇〇〇円也の料金を払って入り、汗をかきかきディスコダンスを踊った経験をもつ弁護士
はど
の程度いるのでありましょう。

極端な話では、サウナがトルコと同じようにワイセツな所と考えている人もいるようであり
ます。
(もっとも、我々と同期の世代では修習生時代、穴場トルコ発掘の名人であったH弁護士など
庶民
的な、すすんだ弁護士もいるにはいたようであります)。それはさておき、選挙戦もいよ
いよ最
終ラウンドに入り、老壮青各弁護士とも疲れがピークに達している時でありましょう。そこで
今日は
ひとつ、小生が昨年末購入したホームサウナの効用について一席論じ、皆様方に是非お勧めし
た
いと思うのであります。

まず簡単に、医学的な説明を致します。昔から身体によいとされる温熱療法にはスチーム
バス
といわれる高温蒸気浴(正月に放映された七時間ドラマ「関ヶ原」で石田三成がこれをやって
おりま
した)とサウナバスと呼ばれる高温乾燥気浴の二種類があります。前者は体を温めますが発汗
作用
はおさえ気味です。これに対し後者は、乾燥した高温空気を全身に浴びせ、猛烈な発汗作用を
おこ
させるため汗とともに老廃物を排泄し、疲労回復や、肩こり、筋肉痛の防止は勿論、減量対策
にも効
果的です。

ホームサウナというのは、エレクトロニクスの発達により、このサウナを家庭用に簡単に設
備できる
ようにしたものであり、各社から様々のものが出されております。ちなみにわが家のそれは、
H一三〇
cm、W八二cm、D五二cmの大きさながら、蛇腹となっているドアを前に開けば約一畳の広さとな
ります。
中は電気もつき、ゆったりとすわれるようになっており、定価三五万円、購入価格一八万円です。
蒸気
が出るわけではないので部屋が濡れることもなく家具調のデザインですので、どの部屋にも簡
単に配
置できます。次にその使用法。まず裸になり、タオルを巻いて中にすわり、持ちこんだ新聞、
週刊誌な
どをぼんやり見ます。温度は約六〇～七〇度。約一〇分もすれば、ジトーと全身が汗ばみ、し
だいに
顔から背中から、お腹から、そして足からも汗がタラリタラリと流れはじめます。途中、冷水
にひたした
タオルで頭や顔を冷やしながらか全身の汗をふきふき約一時間も頑張れば、バスタオル二～三本
が確
実にびしょりとなります。そして、そのまま身体から湯気をたてながらフロに入り、きれいに洗ってパ
ジャマに着がえて終了です。極めて気分爽快、かつ快よい疲労感(運動量としてもかなりなも
のです)
のため、夜はぐっすり眠れます。電気代は宣伝のパンフによれば、一人一回で約一〇円だとの
ことで
あります。従って毎日あるいは一日おきに家族みんなで使用すれば、投資額一八万円は十二分
に
値打ちがあるといえましょう。

腹の出てきたのを気にしている先生、運動不足を感じておられる先生方は勿論のこと選挙運
動で疲
れ切った先生方は、是非ホームサウナに入って、簡単に快い汗を流し、心身共にリフレッシュ
されるこ
とをお勧めいたします。

なお最後に小生は、ホームサウナのメーカーや販売店の顧問をやっているわけではございま
せん
ので、以上のおすすめはあくまで善意のものであることを申し添えておきます。