

10月10日は銭湯の日

東京都江東区の公衆浴場商業協同組合が1991年（平成3年）に制定。その後、全国に広まった。

日付は、1964年（昭和39年）10月10日の東京オリンピックの開幕日にちなみ、スポーツで汗をかいたあとに入浴をすると健康増進につながるから。また、「10月10日」を数字だけつなぐと「1010」となり、これを「せんとう」と読む語呂合わせから。

江戸初期の湯屋は混浴が当たり前？！

銭湯の発祥は奈良時代。寺院が庶民に沐浴させて身を清めさせる「施浴」を行ったのが原型といわれています。やがて富裕な者が近隣者への接待の一環として風呂に招待するようになり、さらに江戸時代になると庶民向けの湯屋が作られ、「町ごとに湯屋あり」といわれるほど広まります。

江戸時代の湯屋は「入（い）り込み湯」と呼ばれ、男女混浴しかありませんでした。

女性は薄布を巻き、男性はふんどし姿でしたが、中には妙な気を起こす輩もいたようです。幕府は風紀上の乱れから混浴禁止令を度々出しますが、長年の風習はなかなか改まらず、江戸末期ようやく今のように浴槽の中央に男女別の間仕切りをつけた銭湯が登場しました。

人気漫画『テルマエ・ロマエ』でおなじみのローマ風呂も初期の頃は男女混浴だったようですが、後に時間帯を分けて男女別に入浴していたといわれています。ローマでも江戸でも、公衆浴場は社交場の役割も果たしていたので、今よりずっとオープンだったのかもしれませんが。

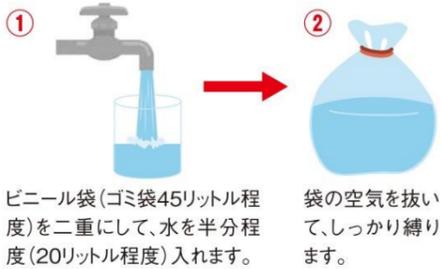
ちなみに当時の都内入浴料は大人15円。洗髪すると10円上乗せされました。

たばこ1箱（ゴールデンバット）が30円の時代ですから、決して安い金額ではなかったはずですが、銭湯に行くことは庶民のささやかな楽しみだったのです。

防災豆知識

簡易水のうを使った水害対策

◆簡易水のうの作り方



① ビニール袋（ゴミ袋45リットル程度）を二重にして、水を半分程度（20リットル程度）入れます。

② 袋の空気を抜いて、しっかり縛ります。

◆使い方1: 浸水を防ぐ

玄関先などの浸水対策に、段ボールに入れた水のうを、ブルーシートでくるむ。



短

時間に大量の雨が降るゲリラ豪雨や、台風などによる水害が年々増えています。室内への浸水対策として、土のうや止水板がありますが、家庭にある身近な材料で簡易的に作れるものに「水のう」があります。作り方を覚えて、いざという時に対策できるようにしましょう。

◆使い方2: 下水の逆流を防ぐ



急激な水位の増加により下水が逆流することがあります。

★ビニール袋の代わりに、ポリタンクや土が入ったプランターでも浸水対策になります。流れてしまわないようにブルーシート等でしっかり包むと良いでしょう。

銭湯に富士山の絵が多い理由

銭湯の浴室の壁には「富士山」の絵が描かれていることが多いです。

これは最初に描かれた壁画が富士山だったため。

銭湯に初めて大きな絵が描かれたのは、1912年（大正元年）のこととされ、

当時の銭湯の床や壁は板張りで質素・殺風景なもので、東京・神田の猿樂町にあった銭湯「キカイ湯」の主人が、子ども達に喜んで湯船に入って欲しいとの思いから、浴室の壁にペンキ絵を描くことを思いつきました。

そこで、主人の知り合いだった画家・川越広四郎（かわごえ こうしろう、1884～1933年）に壁画を依頼。

川越は富士山に見える静岡県掛川市の出身であり、自らの出身地にちなんで静岡から見た富士山の絵を描いたところ、これが好評となった。

富士山の絵により華やかになった「キカイ湯」は繁盛し、他の銭湯も真似をする形で富士山の絵を描くようになった。

このように銭湯に富士山の絵が多いのは、最初に絵を描いた人が富士山に見える静岡県の出身だったため。

なお、ペンキ絵は特に関東地方の銭湯に特有のものであり、西日本にはほとんど無く、全国的にはタイル絵による壁画も見られる。

熱めのお風呂で病気予防？！必殺ヒートショックプロテインとは？

最近、温熱療法の1つとして「ヒートショックプロテイン（HSP）」が注目されています。ヒートショックプロテインとはその名の通り、熱ショックによって発生するタンパク質で、傷ついた細胞の修復や免疫力を高めるナチュラル・キラー細胞の活性化に役立ちます。

ストレス障害や疲労回復にも有効で、近年ではがん治療にも取り入れられています。

修文大学健康栄養学部管理栄養学科教授の伊藤要子医学博士によると、41～42度の熱めの湯に浸かって体温が38～38.5度位に高まると、ヒートショックプロテインが1.5～2倍に増加したというデータもあるそう。増えたヒートショックプロテインは入浴2日目に最も増え、約1週間で消滅するので、夏でもシャワーだけで済ませず、週2回ほど湯船に浸かる習慣をつけるといいようです。銭湯ならたっぷりした熱めの湯にゆったりと浸かれるので、ストレス発散効果も一段とアップするはず！

季節のお手入れ【10月】

秋は外回りの塗装に最適。剥がれた

塗装は塗り直しておきます。

台風で壊れた箇所が無いが、屋根や

外壁など外回りをチェック。雨どいの

落ち葉も掃除します。



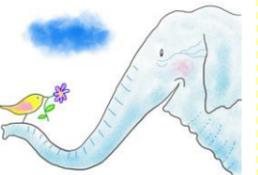
四文字熟語あれこれ

【以心伝心（いしんでんしん）】

「心を以（もつ）て心に伝う」と読む。

もとは仏教（禅（ぜん））のことば。『伝燈録（でんとうろく）』に見える。心から心へ伝える。つまり、書いた文章、お経（きょう）などで教えるのではなく、老師の悟ったことを、心によって弟子の心に悟らせる。弟子は自分で悟り、自分で解決するのである。

禅から一般に広まって、互いに黙っていても意思が通じ合うときに用いる。



ペット先進国ドイツより愛犬のための「Dog Shower」を発売

■ストレスのない健康的で手入れの行き届いた毛並みへ

3つのスプレーモードと快適なシリコンノズルを備えた“ドッグシャワー”は、愛犬を楽しく洗浄しながら徹底的に汚れを取り除きます。インテリアにも溶け込むオーバルデザインは操作性も高く、おしゃれな4色（マットブラック、マットホワイト、スカイブルー、ピンク）は、シャワー中に愛犬の姿が映り込み不安にならないように、表面は全てマットに仕上げられています。

■Dog Shower ドッグシャワー | 愛犬と飼い主にとって特別な挑戦

愛犬にとってのシャワータイム。それは、自由に動くことを制され、さらにシャンプーが苦手な場合はストレスとなっているかもしれません。嫌がる愛犬をケアする飼い主も同様に、良いコミュニケーションを図ることが難しい場合もあるでしょう。しかし、家族である愛犬が健康で快適に過ごすためにケアを怠ることはできません。

ハンスグローエは、愛犬も飼い主も楽しみながら、心地よくしっかり洗浄するための特別なシャワーが必要だと考えました。そこで、獣医師、心理学者、ドッグトリマーや愛犬の飼い主と協力し、大切な愛犬のために特別に設計された“ドッグシャワー”を開発しました。

革新的なシャワーヘッドには15mmの長いストロークノズルが備わっており、優しく被毛をかき分け、汚れを直接シャワー洗浄できます。そして、表面の被毛だけでなく、アンダーコート奥深くまで洗い上げます。また、ボディ全体、脚部・尻尾や足裏などそれぞれの部位に応じた3つのシャワーモードや水圧調整できるウォーターブースト機能を搭載。洗浄に適した機能を選択し、15mmの長いストロークノズルで愛犬を優しくマッサージするように撫でながら地肌までしっかり洗浄し、皮膚トラブルの原因にもなりうるシャンプー残りなどを徹底的に取り除きます。

取付方法は、バスルームのシャワーホースに接続するだけ。工具不要で簡単に交換できるので、いつでも手軽に愛犬とシャワータイムをお楽しみいただけます。

