

## こころとからだの健康に お風呂が好きすぎて脱サラ！5万点以上試した

### お風呂のソムリエ **松永 武**

TAKESHI MATSUNAGA

- 生年月日：1975年11月6日(44歳)
- 出身地：富山県高岡市
- 血液型：O型
- 身長：172cm

バスリエ株式会社 代表取締役  
一般社団法人 HOT JAPAN代表理事  
温泉ソムリエ、温泉入浴指導員、  
温泉健康指導士、バスリエとしても活躍中



高校中退後、音楽関係の職に就き、18歳からは自動車の販売店に勤め店長・オークションバイヤーを務める。

24歳で上京、ライブハウスやビックカメラなどの家電量販店で務めたのち、寝具メーカーへ入社。睡眠時間3時間という暮らしが1年も続いた。当時の交際女性(後の奥様)から「枕で眠りを売っているのに、自分が睡眠不足でどうするの？」と核心をつかれた。そして買ってきてくれた入浴剤でお風呂に入ると驚くほど目覚めがよかった、自身の体験から「良い眠りには良いお風呂が大切」と考え、2005年にバスリエを創業。「バスリエ」はお風呂(bath)とワインなどで知られるソムリエの造語。奥様がお風呂のソムリエのようだったことが由来となっている。

バスリエ株式会社では、ECサイトの運営に加え「今の仕事にお風呂をプラス」をコンセプトにした「+バスリエ」事業を立ち上げ、お風呂セミナーや、入浴剤のワークショップ、バスリエ検定、商品企画や卸売りを手掛ける。

2005年 バスリエ創業 2008年 バスリエ株式会社設立  
2015年 一般社団法人HOT JAPAN設立

HPよりお風呂診断実施中



【テレビ】

- 2021.01.23 TBS「王様のブランチ」 ランキンリサーチ(入浴剤)
- 2021.01.23 テレビ大阪「ミライヤ」 お風呂が快適になるミライ!?
- 2021.01.19 テレビ東京「なないろ日和」 お風呂で健康になりたい、どうする??
- 2020.12.26 日本テレビ「メレンゲの気持ち」 シャワーヘッド紹介
- 2020.12.10 TBS「櫻井・有吉 THE夜会」 シャワーヘッド紹介
- 2020.11.28 毎日放送「サタデープラス」 便利で感動！最新お風呂グッズランキング
- 2020.07.26 東海テレビ「タイチサン！」 7月26日は「夏風呂の日」お風呂のソムリエ厳選バスグッズ
- 2020.03.31 テレビ静岡「ただいま！テレビ」 火曜特集 温泉♨️生活ナビ
- 2019.09.12 テレビ朝日「日本人の3割しか知らないことくりいむしちゅーのハナタカ！優越感」
- 2019.03.07 日本テレビ「ワケあり！レッドゾーン」
- 2019.01.14 テレビ朝日「オータケ・サンマリアの100まで生きるつもりです」
- 2018.03.14 TBS「なかい君の学スイッチ」
- 2018.01.25 テレビ朝日「日本人の3割しか知らないことくりいむしちゅーのハナタカ！優越感」
- 2018.01.09 日本テレビ「ヒルナンデス」
- 2017.12.15 テレビ朝日「グッド！モーニング」
- 2017.11.18 TBS「ジョブチューン～アノ職業のヒミツぶっちゃけます！」
- 2017.10.22 日本テレビ「スクール革命」
- 2017.07.08 熊本テレビ「5ch」
- 2017.01.10 日本テレビ「ヒルナンデス」
- 2016.12.06 朝日放送「雨上がりの『Aさんの話』～事情通に聞きました！～」
- 2016.11.19 富山テレビ「富山いかががdeSHOW」
- 2016.11.17 TBS「櫻井・有吉THE夜会」
- 2016.09.06 TBS「マツコの知らない世界」
- 2015.11.01 日本テレビ「ニノさん」







## 【雑誌】

2021.01.24 GetNavi3月号「カラダに効く家電&日用品」  
2020.12.20 りびんぐ冬号「おうち風呂でリラックスタイム」  
2020.10.23・11.02 週刊大衆「麻美ゆまのあなたに会いたい！」  
2020.07.07 女性自身7月21日号 免疫力を高める「ぬるま湯」入浴  
2020.06.16 DIME8月号「安くてイイもの総選挙」\* お風呂に入れるだけ！お風呂の炭(光触媒の炭)紹介  
2020.05.21 女性セブン6月4日号「免疫を高める薬草風呂&最新トレンド入浴剤に癒される」  
2019.12.16 週刊大衆12月30日号「7大健康効果と3大リスク！『長生きする風呂』『死を招く風呂』」  
2019.08.08 生活情報誌 Tarzan(770号)  
2019.08.07 生活情報誌 CHANTO(9月号)  
2019.05.23 ファッション誌 SPRiNG(7月号)  
2019.04.13 ファッション誌 up Plus(6月号)  
2019.02.21 女性セブン  
2018.12.22 MonoMax特別号  
2018.02.19 MONOQLO4月号  
2017.10.10 MonoMax11号  
2017.09.27 アントレ2017秋号  
2017.09.05 GetNavi特別号  
2017.09.01 女性誌 婦人画報10月号  
2017.05.24 GetNavi7月号  
2017.03.10 Men'sNONNO 4月号  
2016.12.23 女性誌 CanCam2月号



## 【新聞】

2019.03.21、2018.11.26 朝日新聞  
2017.09.21、2016.02.11 日本ネット経済新聞

## 【講演】

2019  
東京ガス×サンケイビル／東京ガス×NTT都市開発  
東京ガス ハウスバル／TOTO×ノーリツ×東京ガス  
2018  
青山フラワーマーケット／東北新社×日の出湯  
成城住宅センター／神戸市水道局 おふる学校  
北日本新聞社 投信フォーラム  
山形 お風呂の日特別教室  
2017  
東京ガス会員様向け／メゾンエイブル／京葉銀行職員組合  
三越伊勢丹／セイキスイハイム／椋山女学園大学  
みずほ銀行／レオパレス21／第一生命  
はだかの学校／日本大学  
2016  
Loft／東京ガス



## 【Others】

2019 Ozmall あなたはどんなお風呂タイプ？お風呂ソムリエが教える、悩み解消入浴法  
2018 伊藤園ウェブC2018 7&i メルマガ  
2016-2018 LIXIL会員様向けブログ  
2017 東急ハンズM特設コーナー

## 【Web】

OCEANS／CHANTOweb／ファビアンヌ／モノレコ／ライオン／アイデアストーリー 他多数

# バスリエ資格テキスト抜粋

## 入浴の基礎知識

- ◆なぜお湯に浸かると良いのか
  - 質の良い睡眠を導く、心と体に良い効果がある、血流がよくなる
- ◆入浴の作用、効果(温熱、静水圧、浮力、水の粘性・抵抗性、清浄)
- ◆基本的な入浴方法
  - ・温度(ぬるめのお湯と熱めのお湯の温度)
  - ・時間
  - ・全身浴と半身浴の違い

## 目的別の入浴方法

- ◆体を変える入浴法  
(疲労、肩こり、冷え性、風邪、美肌等)
- ◆気持ちを変える入浴法(気分の落ち込み、イライラ)
- ◆お風呂でエクササイズ、マッサージ
- ◆入浴剤の効果  
(保湿、血行促進、清浄、保湿、リラクゼーション)
- ◆おすすめのバスグッズ

## お風呂と健康

- ◆ヒートショックを防ぐ安全入浴
- ◆飲酒した際の入浴
- ◆激しいスポーツや労働後の入浴
- ◆高齢者、子どもの入浴

## 効果的な入浴方法

- ◆温冷交互浴(反復浴)  
入浴と休憩を繰り返す(3分3回ずつを目安に、体調に合わせて調整すると良い)  
→体の芯まで温まり、湯冷え防止
- ◆浮身浴  
バスタブの縁を枕代わりにして体を浮かせるように入る入浴法  
→肩まで浸かれて水圧による負担が少なく浮力を感じることで、高いリラックス効果
- ◆胎児浴  
体育座りのように体を丸めて顔もお風呂に入れて浮かぶ  
→赤ちゃんのときにお母さんのお腹にいた感覚を取り戻すため、リラックス効果が高い
- ◆瞑想浴  
浴室の明かりを消して暗がりのなかで目をつぶり入浴  
→目からの情報をなくすことで、脳の活動を減らし癒す
- ◆温冷浴  
温かいと冷たいを交互に繰り返す(心地よい範囲で行う)  
→血管をコントロールして健康につながる
- ◆運動浴  
浴槽の中で腕と足を動かす  
→水の抵抗力により良い運動となる、すぐに汗を流せる
- ◆不感半身浴  
32℃~34℃(個人差あり)の熱くも冷たくも感じないお湯に、1時間じっくり半身浴で浸かる  
→リラックス効果が高い