

くらしのすまいりんぐ

地球と人に優しい家づくり・くらしづくりの情報広場

2018年3月1日発行
NO. 0045
発行責任者：(有)文化舎東毛
〒376-0101
みどり市大間々町大間々1190-4
☎0277-73-4850

今月の話

1. 今月の話題 ～のび太の部屋～
2. 建築知識 ～シロアリ(1)～
3. 身体を整える ～食べ物で花粉症対策～
4. 賢い子を育てる③ ～早寝早起き～
5. 分譲地情報
6. ハイブリッドソーラーハウス 快適な理由②
7. 辛口コラム ～寒波襲来～



今月の話題 ～のび太は部屋のせいで勉強ができない?～

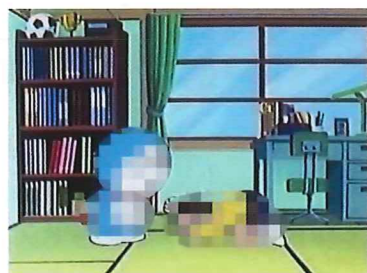
ドラえもんに依存する、勉強が苦手なのび太君。

実は、「部屋のせいで勉強が苦手」という説があります。その理由とは为什么呢。

1. 集中しにくいレイアウト

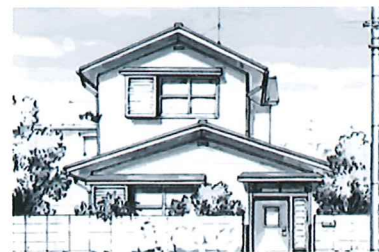
勉強机の真正面が南向きの窓であるため、眩しいし、往来が気になり勉強に集中できません。また、勉強椅子のすぐ右後ろが襖になっていて、背後から突然誰かが入ってくる可能性があり、これも集中力を削ぐ原因になります。

※襖の場所は作品、年代によって変わっているようです。



2. 暑くて寒い

天井は無断熱、壁にも1970年代の一般的な住宅であればまともな断熱は入っていません。しかもガラスが複層である可能性はほぼゼロ。冬は相当寒かったはず。一方日射を遮る庇が小さく、エアコンも見当たらないため、夏は危険な暑さだと想像されます。



建物の性能は、源家、出木杉家もそれほど野比家と変わらないと推測されますが、一方、の勉強机は窓に面しておらず、集中しやすいレイアウトになっていました。

賢い人は、どんな状況でも勉強できるので、部屋のせいだけで勉強の出来不出来が決まるとは言えません。

しかしながら、現代の家づくりでしたら、断熱はしっかり

した上で、暖房冷房の仕組みを整え、のび太の部屋風のレイアウトになっているのでしたら、窓と勉強机の関係を見直した方が良いかもしれませんね。



建築知識 ～シロアリ(1)～

木造住宅に住む人にとって怖いのがシロアリです。5月初めのある日、ふと見ると羽の生えたアリのようなのが何匹かウロウロしていたら一大事! 阪神大震災の折、住宅密集地域で火災発生とともに大量の倒壊があったのですが、調査した人達からは、殆どの家で特に浴室周辺の柱がシロアリの食害を受けてスカスカ状態だった、と聞きました。シロアリは蟻の一種ではなく、ゴキブリの仲間に分類されます。日本で家を食うのは主にヤマトシロアリとイエシロアリで、ヤマトシロアリは北海道北部以外のほぼ全国に住み大方はこちら、イエシロアリは千葉県以西の海に近い地域に分布しています。シロアリは筆者宅の庭にも埋まった木片などを掘り出すと巣があったりします。その辺りをウロウロしているものとして、家を食われぬようにしなくてはなりません。木材は湿ると腐朽しますが、シロアリは木材

の腐朽菌に誘引されます。そこで大切なのは木材を湿らせないことが必須です。筆者が知るシロアリ食害の家は全部木材が湿っていました。窓回りや連結建物とのつなぎ部分の防水に欠陥があった数例では建築業者の下手際が原因でした。神戸の例では浴室が近年のユニットバスではないため壁に水がしみ込んだものです。縁の下開放型の古い家で寝たきり老人の布団の下の床板が湿ってシロアリを呼び寄せた例もあります。今回はシロアリにやられない家の構造を考えます。



身体を整える ～食べ物で花粉症対策～

今年もスギ・ヒノキ花粉の飛散予報が発表されました。

九州のほかは、花粉の飛散量が多いとのこと。

同志のみなさん、今年は「脱 高タンパク質・高脂質」の和食中心の食事

に加え、効果のある食べ物も積極的に摂り花粉症対策をしましょう!



① 青魚

青魚にはオメガ3脂肪酸が豊富。アレルギー性の炎症に関連が深いといわれるTNFαという物質の発生が抑えられます。

さらに多く含まれるEPAやDHAは免疫の働きを正常にしてアレルギー症状を抑えてくれます。

② 玉ねぎ

ポリフェノールの一種であるケルセチンを含んでおり、強い抗酸化作用と炎症を抑える効果があります

③ れんこん

タンニンというポリフェノールの一種は免疫・抗酸化作用があり、糸を引く成分のムチンには、粘膜を保護する役割があります。同様に糸を引く納豆もレンコン同様効果あり!

④ 柑橘系

柑橘類の薄皮や白い筋に含まれているポリフェノールの一種である「ヘスペリジン」はアレルギー症状を抑える働きがあります。

【賢い子を育てる5つの習慣】

2月に続き、賢い子が育つ家庭でよく実践されている、ぜひ見習いたい習慣を紹介します。

＜習慣3＞ 早寝早起きの習慣化

「三当四落（さんとうしらく）」という言葉に耳にしたことがないでしょうか。

睡眠時間が3時間なら合格し、4時間だと不合格という意味です。でも、このような短い睡眠時間をしばらく続けると、脳も疲れて認知能力がかなり低下するそうです。

では、同じ8時間の睡眠時間であれば、「夜10時から朝6時」と「夜12時から朝8時」のどちらでも子どもにとって良いことなのでしょうか？

成長ホルモンが多く分泌されるといわれる睡眠のゴールデンタイムは、夜の22～2時といわれます。

成長ホルモンの効果は、

☆心身の疲労の回復 ☆病気の抵抗力をつける ☆筋肉の生成 ☆体の成長 など

夜更かしは睡眠時間に関係なく、体内時計が乱れます。体内時計の乱れは、日中の集中困難や、学習能力の低下を引き起こします。

同じ8時間でも「夜10時から朝6時」の睡眠の方がいいことがわかりました

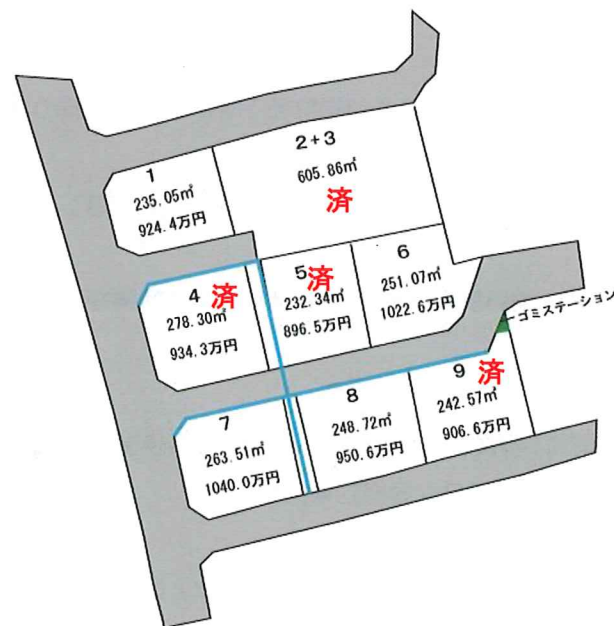
夜10時には寝て、朝早起きする「早寝早起き」を習慣化し、生活のリズムをつくりましょう。

ゆとりをもって朝の時間を過ごすことで精神的なゆとりができ、朝食を食べることで、

脳が活性化します。子どもにとって、早寝早起きは学力に影響が出てきます！



分譲地情報 ～ 予約受付中！ ～



- 所在地 みどり市大間々町大間々302-1 他
- 販売区画 9区画
- 地積 232.34㎡ ～ 605.86㎡
- 建蔽率 70%
- 容積率 400% (接面道路の幅員により制限されます)
- ガス プロパン
- 電気 東京電力等
- 生活環境 上毛電鉄「赤城駅」まで645m

ご予約・詳しく知りたい方は

お気軽にご連絡ください！

ハイブリッドソーラーハウスが快適な理由②

前回に引き続き、ハイブリッドソーラーハウスが快適な理由をご紹介します。

2) 健康リスクが少ない

昨今、温度のバリアフリーが重要になってきています。脱衣室とお湯の温度差やリビングと廊下やトイレとの温度差があるとヒートショックの原因になりとても危険です。その点、ハイブリッドソーラーハウスは、温度差のない室内環境が維持できるので、重篤な疾患の原因にもなるヒートショックの危険性はありません。冬場でも足元が暖かく、血流がよくなり、血圧変動で不安な暮らしをしていた人が改善したり、外出もできないほどのシモヤケが治ったとの声も・・・。



辛口コラム ～寒波襲来～

1月第4週からしばらく日本を強い寒気団に覆われ、東京はじめ太平洋岸各地で-3～-5℃位まで下りました。例によってメディアは何十年ぶりの寒気団とか何年ぶりの低温と大騒ぎでした。おまけに1月22日には首都圏に積雪があったので更に大騒ぎ。白根山噴火がなければいつまで騒ぎ続けたことでしょうか。しかし筆者の住む群馬地方でも-3～-5℃は年に何回かあるのが普通で配管凍結などにより修理屋さんが多忙になりますが、別にそれだけのことです。この種の騒ぎは、政治や経済問題と違い反論する者は誰もいなくて、誰もが関心を持つという、最も安全無難に視聴率を稼げる話題ですから楽で良いのですが、それがメディアの社会的責任かというところとちょっと違うと思うのです。台風の際も同じですが、未曾有の巨大台風と大騒ぎするのですが、日本は台風の通り道にあって毎年襲われるのは昔から誰もが知っています。そしてテレビが未曾有と叫んだ台風も結局は昔ながらの台風にすぎません。

良し悪しは別として、今日では働き場が大都市に極端に集中してしまい、集中の度合いは強まっています。そんな東京でも毎年決まって積雪や台風が襲われるのは分かっているのですから、その度に通勤する多数の普通の人が酷い目に合う、これは何とかしないとイケません。メディアにはこうした生活者の立場を代弁する問題提起をして行くことにこそ、その存在意義があるのと思うのですが、そんな気配はなく野次馬に徹しているのが不愉快です。

