

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 4 月 1 日発行
NO. 0046
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 ～スプリング・クリーニング～
2. 建築知識 ～木造枠組壁工法～
3. 身体を整える ～ヨガで花粉症対策～
4. 読書で得られる効果とは！？
5. 太陽光発電による火災に注意
6. ハイブリッドソーラーハウス ～快適な住環境～
7. 辛口コラム ～ネット依存～



今月の話題 ～スプリング・クリーニング～

大掃除といえば、年末に行うというのが日本の習慣になっていますが、年末年始は忙しく予定通りにできなかったという方も多いのではないのでしょうか。

気温が上がり体を動かしやすくなっている今、春の大掃除「スプリング・クリーニング」をしてみませんか？

春の大掃除はメリットがいっぱい！

メリット 1 寒くない

冬の寒い時期に外回りの作業、水仕事は苦痛です。春は気温が暖かくなり冬の時期よりもやりやすい。

メリット 2 汚れが落ちやすい

油污れなども冬に比べ落ちやすい

メリット 3 カビ・菌の増殖を抑えられる

春は冬に比べて菌が増える季節。春のお掃除と一緒に湿気対策をしておく、梅雨時期のカビ防止になる



メリット 4 新生活を迎えやすい環境づくりもできる

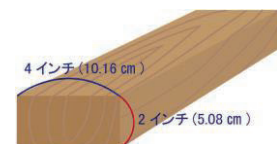
季節の切り替わるタイミングのほうが冬物の片付けも同時に行う事が出来るので整理しやすい



建築知識 ～木造枠組壁工法～

家建てるにあたり様々な工法があると思いますが、そのひとつでもある、2×4（ツーバイフォー）工法をご存知ですか。2×4工法は、木造建築の工法で「木造枠組壁工法」のひとつです。なぜ「2」と「4」という数字が出てくるかというと、家を建てる時につかわれる角材のサイズが「2インチ×4インチ」であるためです。この均一サイズの角材と合板を接合して、柱や梁の代わりに壁、床、天井、屋根部分を構成し、それらを組み合わせて箱状の空間をつかっていきます。既製サイズの角材に合板をあわせて組み立てていくという単純な工法であるため、高度な技術は必要ないという特徴があります。

そんな2×4工法のメリットは、耐震性、耐風性が強いことです。“面”で構成されているので、地震や風といった外部要因に対して、在来工法よりも耐性があるとされています。また、在来工法に比べ高气密、高断熱でもあります。冷暖房効率だけでなく、耐火性にも影響します。2×4工法で建てられた住宅のほとんどは「耐火性能を持つ建物である」と認識されていて、火災保険の費用をおさえることができます。



デメリットは間取りの制限や後から変更することが難しいことです。“面”で構成していく、つまり「箱」のようなかたちになるため、壁を抜いてリビングを広くする…なんてことも、構造上難しくなります。同じように、後からリノベーションをしたいと思っても、間取りの変更を伴うような大きな工事が思うようにできない、ということもあります。また、開口部を大きくとるのが難しいという欠点もあります。開口部は「箱」の一部をくりぬいてつくることになるため、住宅を支える壁の強度が下がってしまうのです。上記の間取りと開口部については、在来工法に比べると自由度が低いと言えます。

自由度の高い住宅やリノベーションを楽しむなら「木造軸組工法（在来工法）」を、安定性を求めるなら「ツーバイフォー工法（木造枠組壁工法）」を、と言えるかもしれません。メリットデメリットを踏まえ、自分にあった工法を選びましょう。

身体を整える ～ヨガで花粉症対策～

年々、花粉症患者が増えてきています。そこで、花粉症の症状の1つでもある鼻づまりの解消法をご紹介します。と思います。（世界一受けたい授業 参照）

「花粉筋膜ヨガ」で鼻づまり解消！

花粉と名前がついていますが、風邪などが原因でも効果があります。また、鼻トラブルと一口にいても様々な原因があります。なんと国民の30%が飼っているというペットもその1つです。

- 1.肩幅に立った状態で後で手を組む。その時小指、薬指、中指の指を組む。
- 2.手のひらをおしりの前で開く。
- 3.さらに手のひらを外側にひっくりかえし息を吸う。胸を張り、腕を伸ばす。
- 4.息を吐きながら前屈する。出来る限り腕を上方向に伸ばすように意識し、その状態を20秒間キープ。
- 5.身体を緩めて元の位置に戻す。

交感神経が刺激されることで、鼻の中の血管が細くなり、粘膜の腫れが

引き鼻の通りがよくなります。

20秒を3セット、息の詰まったときに3時間おきに行ってください。



読書で得られる効果とは！？

読書をするとう良いと言うけれど実際どのような効果があるの？

- 1.いろいろな話題に対応できるようになる

2.国語力や語彙力がアップ

3.文章を書く力が身につく

4.偉人の考え方や言葉に触れることができる

5.コミュニケーション力がアップする

6.仕事で成果を上げられるようになる
- 7.小説やマンガで非日常を体感できる

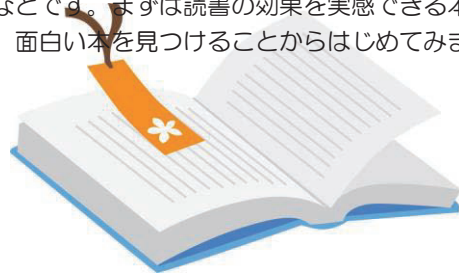
8.想像力が高まる

9.ストレス解消になる

10.電車などの移動時間を有効活用できる

11.読書の効果はすぐに実感できる！

読書が好きな人が、誰しも最初から本好きだったかと言うと決してそんなことはありません。もともとは嫌いだったけど、何かのキッカケで読書に目覚めたという人はたくさんいます。そのキッカケを掴むのに最も有効なのは「読書に効果があると実感できたとき」です。効果とは、なにも仕事や勉強が上手くいったときだけではなく。小説に感情移入できたとき、面白いマンガの話で友達と会話が弾んだときなどです。まずは読書の効果を実感できる本を1冊見つけることが肝心です。書評サイトや友達などの意見を聞いて、面白い本を見つけることから始めましょう。



太陽光発電による火災に注意！！

太陽光発電システムには多くの電子部品、端子、電線が使われており、防水などの機能が付加されています。しかし、電気部品であるため、経年劣化や初期不良、取り付け不良による出火が十分に考えられます。また、火災後や一部壊れた状態でも、太陽電池は日射があれば発電を継続して電力を供給するため、感電の危険性はなくなりません。

■事例

・北関東地方

屋根上に後付けされた太陽光発電から出火。焼損したのは1枚のモジュールの80cm×60cmくらい。焼損した部分のモジュールの裏の隙間には、余剰配線がまとめて押し込まれていて、鳥の巣(枯れ葉や枝)もあった。この部分の配線には溶融痕が認められた。

・断熱材で感電

屋根一体型の太陽光発電を設置した2階建住宅が火災。出火箇所はモジュールの配線部分と疑われている。この火災でモジュールは燃焼により穴が開いた。消火活動により火勢が収まり、2階屋根裏の残火確認を行おうとした際に、消防隊員が感電した。住宅の壁や屋根には断熱材が使われており、火災の影響により、断熱材がむき出しになっていた。

■今後の検討課題

- 一般的な家電製品と同様に、構成機器や配線からの出火の可能性がある
- 壊れていても太陽光や火災光があると発電を継続する
- 濡れた手袋や破壊器具を通じて感電する場合あり
- 感電で致命傷にならなくても、感電のショックで消防隊員が屋根上から落下などの可能性がある

メンテナンスを行い太陽光発電による火災を防ぎましょう！

ハイブリッドソーラーハウス ～快適な住環境～

ハイブリッドソーラーハウスが快適な理由3つ目は

お年寄りにも赤ちゃんにも優しいことです。

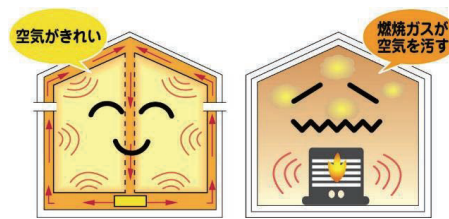
高齢者の方にとって、特に冬の寒さは耐え難く、つつい身体を動かさなくなります。寒さのない

ハイブリッドソーラーハウスでは、自然に活動的な生活になります。そして、家全体を包むような

輻射暖房のため、頭と足元の温度差がなく、家中どこにいても自然な温もりに包まれます。

また、体温調節に気をつけたい赤ちゃんにとっても住環境が整えられ、安心して子育てができます。

お年寄りにも赤ちゃんにも優しいということは、誰にとっても優しいと言えます。



コラム ～ ネット依存 ～

日本でもデジタル社会になり、便利になった一方で、スマートフォンへの依存が問題になっています。連絡手段やネットサーフィン、SNS、アプリゲームなどが出来たりと便利な面もありますが、食事中も離せなかったり、ないと不安になってしまったりと依存してしまう事があります。実際、電車の中でもスマートフォンを弄っている人を多く見かけます。スマートフォンやPCに依存することによって、視力低下や睡眠時間の減少など健康被害もあるようです。また、ながら運転(ながらスマホ)で重症を負わせた、死亡したというニュースを見かける事があります。「ちらっと画面を見るくらいなら大丈夫」と油断していると事故にあう危険性があります。そこで、依存を解消するためにもデジタルデトックスを始めてみませんか。デジタルデトックスを行うことによって9つの効果が得られます。①良い人間関係が築ける②精神安定③コミュニケーション能力向上④時間が増える⑤集中力が高まる⑥睡眠不足解消⑦痩せ

るかも⑧目の疲れ改善⑨運動不足解消することができます。しかし、いきなりは無理だと思うので、食事中は禁止、お風呂に持っていけないなど簡単なことから始めてみてください。慣れてくると1日2時間、勉強や読書などやる事を見つける事が出来ると思います。

1 日数時間でも放置する事が出来ると有意義な時間を過ごすことができ、健康的にそして、事故件数も減っていくのではないのでしょうか。

