

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

2020年8月1日発行
NO.0074
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 ～深夜に鳴くセミ～
2. 保険の話 ～まとめ～
3. 建築知識 ～太陽光発電のその後～
4. 身体を整える ～運動不足解消～
5. 新しい生活様式における熱中症対策
6. 辛口コラム ～コロナと戦う人々～



今月の話題 ～深夜に鳴くセミ～

深夜にセミの鳴き声にびっくりして起きたことはないですか？

本来、日本のセミは昼間に鳴くものですが、各地で夜中に鳴くセミが見つかります。

原因はセミが鳴くのに適した温度があるからです。種類にもよりますが、25～30℃前後がセミが鳴く適温ですが、日中の温度が30℃を軽く超えるようなときには鳴けないので、気温が下がってきた夜中に鳴くそうです。



クマゼミ 写真 AC 岡山の街角さん

鳴いているセミすべて雄で、メスへの求愛行動で鳴いています。数年間土の中にいて、成虫であるのはわずか1か月程度。その間にメスと巡り合わないと、子孫を残すことができなくなるので、夜中でも鳴かないわけにはいかないのです。

セミの生態も変化していると言われています。

クマゼミは関東南部までが生息域の北限と言われてきたのですが、徐々に北上しており、福島でも見られるようになりました。この調査は2010年のものなので、もう少し北上しているかもしれません。セミからも、地球温暖化の傾向が読みとれてしまいます。



株式会社ウェザーニューズ調査より

深夜のセミの鳴き声対策の一つは、当たり前ですが窓を閉めてエアコンをつけて寝ること。防犯上も窓は閉めた方が良くとされています。どうしても窓は開けて寝たいという方は、セミが来る樹木に木酢酢を塗るという方法もあるようです。木酢酢は若干クセのある匂いですが、ほとんど無害です。木酢酢はホームセンターでも手に入るの、気になる方は試してみてください。

住宅の火災・地震保険 まとめ

これまで、住宅の保険の話をしてきましたが、ほとんどの方はネット型ではなく保険の営業担当などに相談しながら決めているのではないのでしょうか。



写真 AC bBear さん

保険の営業担当の給料は、保険契約の販売手数料です。専属営業や専属代理店の担当者がお客様のメリットを考え、他社商品を勧めたりする人もいます。乗合代理店の人で手数料が少なくてもお客様のためになるような商品を勧める人もいます。まずお客様のことを第一に考えている正直さに加え、適正な保険のかけ方を提案できる能力が必要です。また損害がおきた際に、「調査費」「交通費」といった項目は、保険金から外されてしまうことがあるので、業者の見積には修理一式として下さい」といったアドバイスで、何万円ももらえる保険金の受取額が変わるので、ここまでできるのが理想的です。

私の結論は「少人数でやっている誠実な乗合代理店」が最も安心と考えています。担当者の転勤がなく、こちらの事情を一から説明する必要がなく、契約と被害にあった時の担当が同じであることはとても安心です。これは私の考え方で、大きな会社の方が会社として対応してくれるから安心という考えもあり、家づくりの業者選びと共通点が多いように思います。



写真 AC toraemon さん

最近の台風や水害で保険会社の支払いが急増しているため、最長10年だった契約期間は最長5年以下になり、火災保険の加入金は上がっていきます。もしこれから家を手にするのでしたら、過去の災害を調べたり、図書館にある昔の地図でその土地が何であったか調べたり、建築会社など第三者に土地についての意見を聞くことが大切です。例えば水害の可能性がない地域であれば水害オプションから外すことで保険金が下がります。また家が古くとも、万一全損した際には新築が建てられる金額(再調達価格)の保険に加入ができるような資金計画を立てることがより重要です。そう考えると、家を手にする前から保険のことを考えた方が安心です。

地震に大雨、突風と災害のニュースが途切れることがありません。既にマイホームをお持ちの方は、まず契約内容を確認し、万一災害にあった場合に何が補償されるかを確認し、家族で情報共有しておきましょう。防災用の備蓄品も忘れずに！



建築知識 ～太陽光発電のその後～

太陽光発電のブームに勢いがありません。本当に「お得」だったのでしょうか。5年前に家庭用4KW型を160万円で設置したとします。年間に5,000Whを発電したとして発電量の40% 2,000kWhを自家消費すると、電気料は年に54,000円安くて済み、残りの60% 3,000kWhは割増の33円/kWhで10年間売ることが出来ます。売電額は年間9,900円、両方合わせて年に153,000円、10年間で1,530,000円の稼ぎなのでまだ少し元が引けません。ところが困ったことに11年目からは買取価格は7円/kWh、なんと

普通に払っている1/4近い値段でしか買ってくれません。悔しいから発電した電気を自分で使おうと思っても家庭では昼間あまり電気を使わないので売るしかありません。自然エネルギー利用の推進は良い事なのですが、「太陽で電気を作り家庭で使いきれずに余った電力を売ることが出来る」と国とメーカーとマスメディアがぐるになって煽り立てた事に嘘はなかったでしょうか。欧州の人に日本では家庭用太陽光がブームだ、と言ったら、えー？あの電気は家庭用ではないじゃないか、と言われました。

太陽光発電は、工場やオフィスが昼間電力を多消費するのを助けるもの、と正しく説明すべきものだったのです。なお、それなら電気を貯めておいて自分で使おうと高額な蓄電池を買うのもよく計算してからにすべきですし、寿命が来て解体撤去する費用は自己負担であることも考えておくべきです。



身体を整える ～運動不足解消～

新型コロナウイルスの影響で、外出自粛を求められるなか“健康を維持したい！”と思われる方もいらっしゃるかと思います。また、緊急事態宣言も解除されましたが、各地で徐々に感染者が増えてきています。そんななかジムに通うのは心配☹️という方におススメの自宅で手軽にできる縄跳びをご紹介します。

◇縄跳び筋トレのカロリー消費◇

心肺機能を高める運動として、縄跳びが極めて効果的！1日たった数分の間飛び跳ねるだけで、身体も引き締まります。また、穏やかなペースを保って縄跳びを行うことは、約1.5キロを8分で走ると同等レベルの運動量。

◇縄跳びの効果◇

縄跳びは、全身に好影響を与えてくれます。跳び方の種類を変えることによって、ありとあらゆる部分をきたえる事が可能です。(例えば…下半身、上半身、体幹、跳び方によっては肩やふくらはぎにも効きます)

■「縄跳び筋トレメニュー」のやり方

- ・もも上げ駆け足跳び
- ・片足跳び
- ・通常のジャンプで縄跳び
- ・両足跳び
- ・横振り跳び
- ・あやとび
- ・二重跳び



切り替えながら、そして止まらないように頑張ってください！！ ※トレーニング時間：12分が目安

新しい生活様式における熱中症対策

詳しくはこちらから☞



新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、「新しい生活様式」として、一人ひとりが感染防止の3つの基本である【1.身体的距離の確保、2.マスクの着用、3.手洗いや3密（密集、密接、密閉）を避ける】等の対策を取り入れた生活様式が定着しつつある。

これから、夏を迎えるにあたり、例年よりも熱中症に注意が必要です。

① マスクの着用について

マスクは飛沫の拡散予防に有効で、「新しい生活様式」でも一人ひとりの方の基本的な感染対策として着用していると思います。ただし、マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、体に負担がかかることがあります。

マスクを着用する場合は、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所では、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。

② エアコンの使用について

熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。ただし、一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行っていません。新型コロナウイルス対策のためには、冷房時でも窓開放や換気扇による換気を行う必要があります。

辛口コラム ～コロナと戦う人々～

コロナウィルスによる死者は人口1千万人当り日本では80人以下です。その少なさは世界の謎とまで言われる程で、英国6500人、イタリア5800人、フランス4580人など2桁違い、アメリカやブラジルはこれらを追い越しそうな勢いで増加中です。

医療従事者たちが文字通り自らの命を懸けて長時間の苦しい勤務をこなしながら、次々に死んでゆく患者たちに涙する姿をBBC放送が報じていました。ニューヨーク郊外では火葬が間に合わずあふれ出した死体を仕方なくコンテナに貯め置く葬儀屋も。そんな中ロックダウンで家に閉じ込められたスペインやイタリアの市民たちが毎夜8時になると皆が窓を開けて一斉に拍手したり、楽器を奏したりすることで医療従事者への感謝を表していました。



ナショナルジオグラフィックス誌

左下は米国ボルティモアの病院で働く看護師が通用口の向かいのビルにあったのを撮った写真。「最前線の英雄たち、ありがとう。がんばってね」とあります。

日本の感染初期に院内感染がおきた上野の永寿病院。クルーズ船騒動直後の対応不慣れや、PCR検査の遅さもあり感染が拡がりました。ここは血液疾患を持つ人や進行中や抗がん剤投与中のがん患者など抵抗力のない人々が多く入院していたため43人という死者をだし、職員も多数感染しました。バッシングをした人々もいたことでしょう。それでもここで子供に合うこともできず、家に帰れずにホテルに泊まったりと文字通り命懸けで苦闘した看護師たちは「頑張れ、永寿病院 地元有志一同」の横断幕に涙したと言います。



インスタグラム#永寿病院 より