

渡辺ハウジングOBの皆様と
未来のお客様にお届けする

やすらぎ通信

渡辺ハウジング
03-3959-8743



長〜く続いた猛暑からやっと解放されて、爽やかな秋を満喫・・・と思っていたところへ次々と台風が。しかも大型。

日本列島を縦断し、各地では

様々な災害が発生しました。予想もしなかった河川決壊による住宅倒壊など今なお復旧の見通しがついていない状況です。

皆さんのお住まいの地域は如何でしたでしょうか？

被災された多くの方々には、心よりお見舞いを申し上げます。

爽やかな秋の風が、度重なる自然災害に脅かされた地域の方々の心を、やさしく慰めてくれることを願っています。

何かと行事も多くなるこの季節。

お忙しいことと思いますが、先ずは、心身共に健康が基本です。



体調管理をしっかりして、充実した季節を堪能してください！

失敗事例から学ぶ家づくり成功の秘けつ！（12）

新たなテーマとして、家づくりの際に注意すべき大切なポイントを書かせていただいています。ご参考になれば幸いです。

【結露はしないと聞いていたのに・・・】

「結露は大丈夫？ 今の家は結露がひどくて困っているんですよ」

「賃貸のアパートでは、長年結露に悩まされてきたので、新しい家では絶対に結露しないようにしたい」

そんな思いで営業マンに念を押したのに、結露が・・・。

こういったケースは、決して珍しくありません。その原因のひとつは、各部材に過度な期待をかけたこと。

もうひとつの原因としては、「結露」の意味を正しく認識していなかったことにあります。

先ず、部材について考えてみましょう。

例えば、サッシがペアガラスでなくシングルサッシの時、サッシ枠がアルミだけの場合は結露しやすくなります。また、断熱材に隙間（施工不良）がある時なども、同様に結露が起きやすくなります。

もうひとつ、結露は、暮らし方や生活様式によっても生じる可能性があるということを理解してください。ファンヒーターなどは、大量の水蒸気を排出します。人間が吐く息からも水蒸気は出るし、ダイニングテーブルで鍋料理をしたり、お風呂のドアを開けたままにした場合も水蒸気が生じることは皆さんもご存知のことでしょう。家の中に水蒸気をたくさん出すものが多ければ多いほど結露は生じやすくなります。

現在では、窓を開けて換気をする機会が少なくなりました。換気システムが水蒸気を外に出すことは確かですが、自分で窓を開けて換気することに越したことはないのです。この様に、結露は、サッシ性能、断熱性能、放出される水蒸気量といった原因により起きます。サッシや断熱材が良いからといっても、家の暖房がすべてファンヒーターであったり、水蒸気をたくさん発生させる生活をしたりすると結露は起きるのです。



結露を防ぐための換気には、十分配慮して下さい。

次回に続く

「赤い羽根共同募金」

1947年、「国民たすけあい運動」という名前で市民が主体の取り組みとしてスタートし、翌年からは寄付をすると赤く染められた羽根を渡すようになり、こう呼ばれるようになりました。赤い羽根はアメリカなどで「勇気」や「善い行い」の象徴とされていたことが由来といわれています。

募金の使い道は、高齢者福祉施設への助成、学童保育、地域防犯活動、障害者への活動支援など様々ですが総括すると地域福祉活動のための募金です。又、災害時には、義援金募集やボランティア活動支援なども行われています。10月1日～12月31日の間に行われます。

ほんの少しの金額でも、地域社会への貢献になることを意識しつつ募金にも協力できればと思います。



カフェインの効能



突然ですが、皆さんはコーヒーがお好きですか？

朝食時や仕事の休憩中などに、コーヒーを飲む、という人は多いのではないのでしょうか。

そんな、普段何気なく飲まれているコーヒーですが、その主成分であるカフェインの効能について、あらためて注目してみようと思います。

カフェインと聞いて、先ず思い浮かぶものは何でしょうか？

実は、カフェインはコーヒーのみならず、私たちの身近なものにも多く含まれているのです。

カフェインの正体は、世界中の 60 種類以上の食物に含まれている天然成分のことであり、含有量に差はあれども、家庭用医療薬として一般的な頭痛薬や風邪の総合感冒薬などにも含まれます。

飲み物などに含まれているカフェインとは、抽出目的とその量の違いがあるだけで成分は全く同じなのです。

カフェインの効能の一番手としては、やはり皆さんご存知の眠気防止、覚醒作用、倦怠感の軽減などがあります。

脳や脊髄などの中枢神経系が刺激され興奮し、五感や運動機能の勢いを高める効果があります。

思考力も増進し、集中力がアップします。

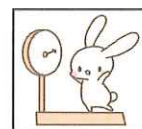
ある研究者が、カフェイン入りとカフェイン無しのコーヒーを飲んで、1 分間にどれくらい計算問題が解けるか？というテストをしたところ、カフェイン入りのコーヒーを飲んだ人の方が成績は良かったそうです。

何故かというと、脳には、アデノシンという神経にブレーキをかける物質があるのですが、カフェインがこのアデノシンを抑制するからのようです。

また、二日酔いにも効果があります。

二日酔いは、アセトアルデヒドと呼ばれる物質が主な原因ですが、それを体外に追い出し、脳の血液の循環を良くするのに有効なのです。

更に、現在ではコーヒーを飲むの方が、糖尿病やがんの発症率が減少する、といったことも報告されたり、ダイエット効果があるといったことまで言われています。



様々な効果があるカフェインですが、当然ながら、過剰摂取は逆効果ということをお忘れなく！

また、カフェインだけに頼って運動をしないのも良くないので、適度な運動やウエイトコントロールをすることも重要です。

コーヒーが苦手という方は、緑茶や紅茶でもカフェイン効果は同じように期待できます。

今夏は猛暑日が続いたため、冷たいものばかり飲んでいましたが、温かい飲み物が恋しい季節になりました。

ご家族や親しいお仲間と一緒に、楽しいティータイムをお過ごし下さいね。



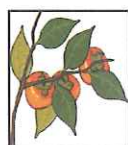
「編集後記」

ラグビー world cup の熱戦に声援を送るこの時期に、予想をはるかに超える大型台風が発生。試合を楽しむどころではない大変な事態に心を痛めています。

家屋の倒壊はもとより、停電、水不足、交通機関のマヒなど、ライフラインにも大きな影響が出て、平凡な日常のありがたさをあらためて実感しています。

今月 22 日には、天皇陛下御即位の礼が執り行われますが、パレードは、被災地の状況により日程が変更されるのか？国民全員でお祝いをしたいのに残念ですが、無事に終わられることをお祈りいたします。

今月号もお読みいただき有難うございます。



「やすらぎ通信」をメールでご覧いただけます。
ご希望の方は、アドレスをお知らせください。

編集責任者 渡辺 田鶴子