

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



空も高く、気持ちのいい秋日和が続いています。

あんなに賑やかだった虫の声も、今ではひっそりと静まり、秋の風音だけが感じられます。

体調は如何ですか？ 今夏の暑さは格別でしたが、コロナの感染拡大への心配が少し薄れたため、久し振りに各地で花火大会やお祭り等が開催され、熱気と歓声に包まれました。やはり元気が一番。



このまま穏やかな日常が続くことを心から願います。

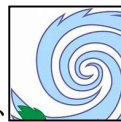
この時期は、昼夜の寒暖差が大きくなりますので、特に夜間は身体を冷やさないよう気をつけてお過ごしください！

快適な生活をするために (12)

前回に引き続き、皆さんに長く安全に過ごしていただくための住まいを長持ちさせるメンテナンスやチェックポイントなどをお伝えしたいと思います。

自然災害についての注意事項

●台風



台風は、夏から秋にかけて南洋で発生し、その後、北上して我が国に上陸し、毎年大きな被害を与えます。

台風が接近したら、テレビ・ラジオの台風情報に注意し、雨戸がある場合は雨戸を閉め、建物周辺の飛びやすい物は片付け、樹木、アンテナなどは必要に応じて補強して下さい。

万一、窓ガラスが飛来物などで破られた場合は、畳や家具などで風の入口をふさいで下さい。

放置すると、被害が建物全体に及ぶ恐れがあります。

●地震



大きな地震では、家具やピアノが倒れたり、大きく移動して大変危険です。

地震に備え、背の高い家具や重量のある家具は補強金具などで壁に固定し倒れないようにして下さい。

食器棚などのガラス戸は、倒れた時に飛び散らないよう、市販の飛散防止フィルムなどを貼っておくと安心ですね。

小さな揺れでも地震を感じたら、火災予防のため、すぐにコンロの火を消し、電気器具のコンセントも抜いて下さい。

●大雪



屋根に多量の雪が積もった時は、必ず雪下ろしをして下さい。放置して根雪になれば、きわめて大きな重量になるため、屋根が傷んで雨漏りがしたり、建具の開閉に支障を生じることもありますので、十分注意をすることが大切です。又、雪下ろしの際は、作業する人の安全にも気を配り、事故発生を防ぎましょう。

次号に続く

「どうして赤や黄色に紅葉するの？」

秋になると緑の葉の色が変わりますが、あれは落葉樹が冬支度をしている姿。冬に葉を落とすために、水分などの供給をストップすると綺麗な色に染まります。紅葉の仕組みを知るとそのメカニズムがよくわかります。

普通、光合成によってできたデンプンが糖分に変わって葉から枝へと流れていくのですが、秋になって気温が下がりだすと、その動きが鈍くなり、葉と枝の間に離層という組織が作られて、糖分や水分を運ばなくしてしまいます。すると、葉緑素が壊れてしまうため、今まで見えなかったカロチノイドという黄色い色素が浮き出て見えます。これが、黄色く色づくイチョウなどの黄葉（こうよう）です。また、葉の中に残った糖分によってアントシアンという赤い色素ができてると赤が目立ってくるので、カエデのような赤い紅葉（こうよう）になるのです。

樹木によって色が違うのは、葉の持っている栄養素が違うからだそうです。



カフェインの効能



突然ですが、皆さんコーヒーはお好きですか？
朝食時や仕事の合間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、改めて注目してみようと思います。

カフェインと聞いて、先ず思い浮かべる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、私たちの身近か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、家庭用医療薬として一般的に使用されている頭痛薬や、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。

思考力も増進し、集中力がアップします。

ある研究所で、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のか？ 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、脳にはアデノシンという神経にブレーキを掛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なのです。



又、カフェインは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原因ですが、それを体外に追い出し、脳の毛細血管の循環を良くするのに有効なのです。

更に現在では、コーヒーを飲む人の方が、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。



さまざま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、になることをお忘れなく！

又、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ので、カフェインをより意識して、ティータイムを楽しんでみては如何でしょうか？

格別に暑かった今夏は、つつい冷たいものばかり飲んでしまいましたが、少し涼しさを感じられる頃には温かい飲み物が恋しくなります。

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くださいね。

「編集後記」

あまりにも長く厳しい暑さが続きましたが、ここきて、ようやく過ごしやすい気温になりました。

やっと夜の寝苦しさから解放されそうですね。

秋は、静かで夜が長いので、良質な睡眠が得られそうです。十分に休養をとって、夏の間に溜まってしまったお疲れをほぐしてください。

今年は紅葉の見頃が少し遅れそうですが、まもなく美しい景色に出会えそうです。楽しみに待ちましょう！

今月号もお読みいただき有難うございました。



「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