

# バリバリタイムズ

2010年冬号 Vol. 19



今年はトラ年だニャ～

**則武工務店です！**（遅くなりましたが・・・）**本年も宜しくお願い致します。**

いつも大変お世話になっております。寒さが続いています。いかがお過ごしでしょうか。今年も、住まいや毎日の生活に少しでも役に立つ情報をこの「バリバリタイムズ」でお届けしたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます！

## 住宅版エコポイント制度スタート！

いよいよ、エコリフォーム又はエコ住宅の新築でエコポイントが発行されることになりました。

いずれも、今年中に着工した住宅が対象で、対象工事の内容・発行ポイント数は右記の通りです。

ポイントは全国で使える商品券・プリペイドカードや、省エネ・環境配慮に優れた商品に交換できるほか、エコリフォーム又はエコ住宅の新築を行う工事施工者が追加的に実施する工事にも使えます。

右記の断熱改修をご検討中の方は、是非エコポイントがもらえる年内中がおすすめですよ～。



### ～対象工事の内容・発行ポイント数～

**エコリフォーム**（1戸あたり300,000ポイントを上限）  
◆窓の断熱改修（内窓設置／窓交換／ガラス交換）  
（2,000～18,000ポイント）

◆外壁、屋根、天井又は床の断熱改修  
（30,000～100,000ポイント）

※これらに併せて、バリアフリーリフォームを行う場合、別途ポイントが加算されます



**エコ住宅の新築**（1戸あたり300,000ポイント）

- ◆省エネ法のトップランナー基準（住宅事業建築主の判断基準）相当の住宅
- ◆省エネ基準を満たす木造住宅

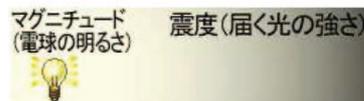
## 震度とマグニチュード

地震が発生すると「地震の規模」マグニチュード(M)はひとつですが、震度は各地点でいくつも存在します。マグニチュードと震度の違いは電球に例えると分かりやすいです。

電球には「〇W(ワット)」という値が書いてあり、大きいほど明るくなります。この値が地震でいうマグニチュード(M)。

そして、実際の明るさは、自分のいる位置によって異なります。これが震度。

日本では、震度を10階級(0、1、2、3、4、5弱、5強、6弱、6強、7)に分けて使っています。マグニチュードは、M7以上の地震を大地震、M8以上を巨大地震と呼びます。一般的にはMが大きければ震度は大きくなりますが、震源の深さ、地盤の固さによっても変わってきます。Mの値が0.2違うと地震のエネルギーは2倍、1.0違うと32倍、2.0違うと1000倍にもなります。



関東大震災(1923年9月)はM7.9、阪神淡路大震災(1995年1月)はM7.2、新潟中越沖地震(2007年7月)はM6.8、先月のハイチ地震はM7.0でした。

20世紀最大の地震といわれる南米・チリ地震(1960年5月)はM9.5で、地震発生から22時間後には日本に津波が襲来し、142名が犠牲になりました。地球の裏側に位置する日本にまで被害をもたらしたのですから、そのエネルギーのすさまじさがわかりますね。

# 「冷え性」改善策

冷え性は病気ではないので「冷え症」ではなく「冷え性」と書きます。

冷え性とは、手足の先などが継続して冷たい状態のことをいい、その原因は「血行不良」。心臓から遠い手足の先は血液の循環が悪くなるため症状が出やすくなります。また、血行不良の原因は、食生活の乱れ、ストレス、ホルモンバランスの崩れ、運動不足・・・など様々です。冷え性を治す薬はないので、生活習慣を見直すことが最も重要になります。

では、対策と改善策をご紹介します。



## 腰を温める

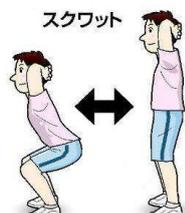
寒いと思ったら、まず腰を温めましょう。冷えを感じると、血液は内臓器官や脳に集まって、身体を守ろうとします。この血液をもう一度手先や足先に流すには、腹部を温めることが大切。腹巻きや毛糸のパンツはもちろんです。使い捨てカイロを腰に貼るのも大変効果的です。

## 体操・ストレッチで改善

ちょっとした運動でも血液の循環が良くなり、末梢の温度を上昇させます。毎日続ければ冷え性は徐々に改善されますので、あきらめずに続けてください。

では簡単にできるストレッチをいくつか。

- ◆座って、足の指でグーパーグーパーを繰り返す。
- ◆おじぎ体操 10～15 回。足を肩幅に開き、気をつけの姿勢から身体を直角に曲げておじぎをする。
- ◆スクワット 10～15 回。足を肩幅より少し広く開いて立ち、両手は頭の後ろで組み、息を吸いながらしゃがみ、息を吐きながら立つ。どうです？ちょっと身体を動かすだけで、ポカポカしてきませんか？



## 半身浴で改善

冷え性に最も効果的なのは「半身浴」と言われています。寒いと、つい熱いお湯に入りたくなりますが、これは逆効果。熱いと長く入ってられないので、身体の表面しか温まらず、すぐ湯冷めしてしまいます。

「半身浴」は低温長時間浴が基本。肩や胸を出し、みぞおちまでぬるめのお湯(38～40℃)に20～30分つかります。その際、手はお湯に入れないのがポイント。寒ければ、時々肩までつかったり、お風呂のふたを開めたり、肩にタオルを掛けるなどしてもOK。半身浴は、心臓への負担も少なく、血流を良くし、お風呂から出た後も温かさが持続します。



## 食べ物・飲み物で改善

食材には、身体を温める「陽性」のものと、身体を冷やす「陰性」の物があります。

「陽性」の食べ物で代表的なのはショウガ、にんにく、ネギ。他に根菜類(人参、ゴボウ、レンコン、いも類)などが該当します。逆に「陰性」の食べ物は、生野菜や果物類、合成甘味料、スナック菓子、チョコなど。

飲み物にも「陽性」「陰性」があります。

### ◆体を温める飲み物(発酵度の高いもの)

紅茶・ウーロン茶・ほうじ茶・フーアル茶・ハーブティー  
豆茶・ココア、など

### ◆体を冷やす飲み物(発酵度の低いもの)

コーヒー・緑茶・牛乳・ビール、など

特に紅茶が血液の循環を良くすることは医学的にも証明されています。緑茶には発ガン抑制効果、殺菌作用など多くの効能がありますが、意外にも身体を冷やす「陰」の飲み物なのです。



## チョコレートをどれ位食べますか？

もうすぐバレンタイン。最近では自分用に買う人が多いとか。さて皆さんは普段どれ位チョコを食べてますか？統計によると、日本人1人当りの年間消費量は約2kg。これは50gの板チョコ約40枚分。世界一のスイスでは1人当り約12kg！板チョコで約240枚分！多くのヨーロッパ国(ドイツ、英国、ベルギー)でも10kg、そして意外に少なかったのはアメリカで5kg。チョコに含まれるカカオポリフェノールは動脈硬化やガンの予防・ストレス解消に有効だと確認されています。今、街はチョコだらけ。是非自分用に買ってみては？

## 株式会社 則武工務店

〒104-0054 東京都中央区勝どき 2-7-9  
TEL 03-3531-6311 FAX 03-3531-3157  
ホームページ <http://www.noritake-con.com>  
E-mail [info@noritake-con.com](mailto:info@noritake-con.com)  
ブログ(三代目工務店施工日記)則武孝政 著  
<http://koumuten.livedoor.biz/>  
「ハリアタイムス」へのご意見・ご質問・ご感想等がありましたらメールまたはFAXにてお待ちしております。