

抗酸化陶板浴とは？②

(株)にいむの杜 調布市飛田給

今回も抗酸化陶板浴第2弾という事で、具体的に書きたいと思います。

抗酸化陶板浴の効果

抗酸化の良い空気を吸う、ミネラル水を飲む、抗酸化陶板浴で身体を芯から温める以上のことで、内臓を温めて小腸の善玉菌が元気になる・善玉菌の数が増えることで、食べた栄養分が小腸で吸収され、内臓温度が上がります。血液もサラサラになるので毛細血管まで流れ末端の傷ついた細胞の新陳代謝が行われるみたいです。免疫力の60～80%が小腸で造られているそうなので、小腸が元気になれば身体も元気になれるという事だと思います。

陶板浴のご利用方法

1. 陶板浴に入る前にミネラル水を適度に飲む。(自家製ミネラル水)
2. 汗が出るので、作業衣に着替える。(綿のパジャマでもOK)
3. 陶板の上にバスタオルを敷き、その上に寝る。

入浴時間

重病な人は10分程度から。軽い人は20分程度。健康な人は40分。

注意してもらいたいことは、汗のかき過ぎまで入らない事。ガマンしてまで入らない。

以上。これだけです。リラックスモードで入ることが一番良いです。身体を温めることは、誰でも良いと思っていますよね。でも、身体を温める行為だけなら、自宅のお風呂に長湯すれば身体が良くなるはずですが、現実はその



ではないと思います。抗酸化陶板浴で良くなるのは、ホントにリラックスできる空気があるからです。小腸はリラックスしなければ、動かないそうです。内臓は交感神経が支配しているので、副交感神経が優位になっていないと小腸は動かないそうです。

抗酸化陶板浴はまさしく副交感神経が優位になれる施設です。お客様はみな空気が良い・きれいと言っています。

病気の原因は3大ストレスと言われております。仕事のし過ぎ・人間関係のストレス・薬の長期服用だそうです。皆様も心当たりありませんか。

陶板浴に来て頂いた人にはヒヤリングをしますが、殆どの方がストレスを貯めています。ストレスがあるから病気になるとは言いませんが、病気になる・ならないかは自律神経

のバランスだそうです。バランスが崩れると何らかの病気になるみたいです。念のため、私は建築士で医者ではありませんので、医療行為としては行っておりません。ただ、お客さんが勝手に身体が良くなったと言っておられます。陶板浴は今年で7年目を迎えます。会員さんが2000名を超え、抗酸化ファンが増え自宅の建て替え・リフォームを抗酸化でしてほしい人が年々増えております。

ちょっと抗酸化住宅にも触れたいと思います。抗酸化住宅の室内空気測定(新潟大学赤林研究所で測定)をしますと、化学物質の総揮発性有機化合物の指針値は400 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ とされていますが、抗酸化住宅はそれ以下に抑えることが出来る素晴らしい商品です。(この数値をクリアする住宅はほとんど無いと思います。)その他には帯電防止・消臭・防カビなどいろんな効果があります。シックハウス対策・健康問題でお困りの方がおられましたら、ぜひご相談ください。まずは、抗酸化陶板浴を体験にお越しください。キレイな空気を体感してください。初回は無料です。



入浴風景

自動ドア・ステンレス建具

NABCO ナブコシステム株式会社

西東京支店

〒186-0003 国立市富士見台2-31-1

TEL : 042-575-1725

http://www.nabcosystem.co.jp

2011年4月1日 株式会社LIXILが新たに動き出します。

LIXIL TOGEM INAX SHINNIKEI sunwave TCEX

トステム・INAX・新日軽・サンウエーブ・東洋エクステリアは、2011年4月1日より、株式会社LIXIL(リクシル)としてお客さまの多様なニーズに対応した商品とサービスを提供してまいります。

株式会社LIXIL 東京西支店

東京都昭島市田中町610-3

http://www.lixil.co.jp

「56年以降でも危ない建物」Ⅱ

耐震診断結果と築年数を比較

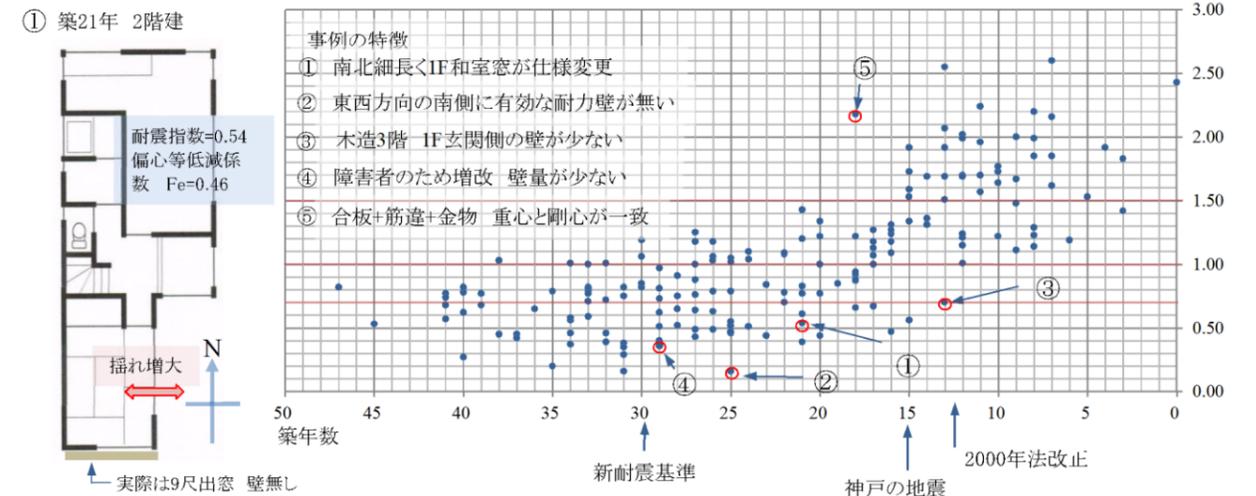
秋田二級建築士事務所 東久留米市滝山

前回に続き東京多摩地域で2010年～2012年にかけて行われた耐震診断等の結果を今回は少し詳しく調べてみました。

	在来軸組	在来軸組車庫上 UB洗面	在来軸組3階	ツーバイ	ツーバイ3階	S造2階	その他	補強工事+リノベーション
一般診断	30	-	1	-	1	3	10	9
精密診断	133	6	7	8	-			

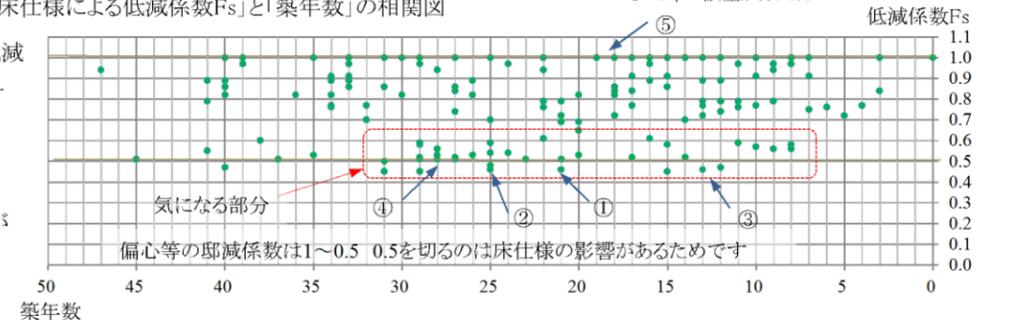
既存住宅が倒壊するかどうかの真の判断は大変困難ですがとりあえず指針の一般診断と精密診断で行ったものを上表にまとめました。またS造その他、判断が難しい物件は別途の計算で行ないました。実際に補強工事まで至ったのはわずかでした。各物件の床面積 耐震指数 築年数 建物重量 屋根材 基礎仕様 偏心率 床仕様Fe(剛性低減Fsはほとんど1であるため省略)をExcelで整理しグラフ化したものの中から以下の2つを紹介いたします。(下の参考平面図はすべて1階です)

■診断結果(耐震指数)と築年数の相関図 (精密診断と一般診断の結果を同時に表記しています)



■精密診断時の「偏心床仕様による低減係数Fs」と「築年数」の相関図

・壁の耐力があっても低減係数が0.5であれば保有耐力は半分になります
・新耐震基準以降 逆にバランスを無視した住宅が多くなった感じがします(右グラフ中 赤枠内)



ヘーベル・ベアスバック・アスロック・イーゼット・フレームキット
販売施工 名取屋興産株式会社
 TEL 042 (341) 8811 FAX 042 (345) 1002

耐震診断現場調査(コア採取試験)・赤外線調査・超音波測定等コンクリート建造物の総合診断会社

 **三協 株式会社**

〒140-0013 東京都品川区南大井 2-12-10
 TEL :03-3298-2081 FAX :03-3298-2080
<http://www.sankyo-net.co.jp>

● 関 理一郎

「柔道一直線」

(有) 関建築研究所 小平市鈴木町

支部の皆さんの趣味やスポーツ体験を取りあげています。今回は耐震委員の荻原さんです。荻原さんは「柔道」の有段者です。現在は年齢のこともあり、毎週1回程度、後輩の指導に当たっておられるとのこと。しかし昔は相当活躍されたようです。

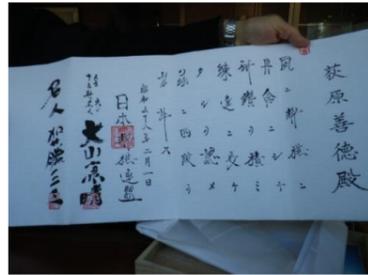
中学校のクラブ活動がスタートで、それから講道館や警察の柔道場に腕を磨かれたとのことでした。15歳の初段を皮切りに、21歳で3段、28歳で4段を取得されたとのこと。その間、柔道にあけくれ、東京大会のベストエイトまで進出されたそうです。柔道といえば一般的にオリンピック等で見られる一本、技有り、有効などポイントを競う柔道(競技柔道)をイメージする方が多いかもしれませんが、荻原さん曰く、柔道には、「高専柔道」というのがあり、それが柔道の本筋であるというのです。

一般的には聞きなれない柔道です。

それは「相手の息の根を止めるまで」の柔道で、例えば、立ち技から直接寝技に引き込み、審判が待たせかけることなく、相手が参ったというまで戦い尽くす柔道とのこと。ここで生まれた三角絞めという技は講道館柔道に採用されたということです。

長い間柔道を続けていると当然のごとく怪我が耐えません。荻原さんも然り肋骨を折ったり、肩を痛めたり若干の後遺症にあるようです。しかし本人に言わせると、むしろその傷が心身ともに自分を強くしてくれたと断言してはばかりません。今後はできれば指導者の立場で若者の面倒をみるのが夢とのこと。今後のご活躍を期待しております。

ちなみに荻原さんは将棋の有段者でもあり、またアコーディオン奏者でもあります。多くの才能を有する御人として付け加え、ご紹介させていただきました。



● 支部スケジュール

1月	年始回り(1/6)、第19回耐震委員会(1/8) 支部役員会、支部新年会、第20回耐震委員会(1/22)
2月	第21回耐震委員会(2/5)、第19回支部役員会(2/19)、耐震実務者講習会(2/21)
3月	第22回耐震委員会(3/5)、第23回耐震委員会(3/19)、第20回支部役員会(3/19) 北部支部交流ゴルフ大会(未定)
4月	第24回耐震委員会(4/2)、第25回耐震委員会(4/16)、第21回支部役員会(4/16)

● 支部関連イベント

1月	武蔵野市分譲マンション管理相談会(1/19)、第6ブロック第5回会議(1/16)、設立65周年記念式典(1/31)
2月	武蔵野市第3回耐震フォーラム(2/2)、第6ブロック第3回ボーリング大会(2/22)、武蔵野市分譲マンション管理相談会(2/23)
3月	第4回支部長会議(3/25)
4月	第6ブロック第6回会議(4/24)、第6ブロック交流ゴルフ大会(未定)

● 広報特集予告

新春号	リスクマネジメント：業務の減少が続く中、ユーザーからは厳しい条件を突きつけられることが多い。今後の業務のリスクと分散について調査し、支部の役割を明確にする。
夏号	「コミュニティービジネス」の有望性を模索し、事務所協会北部支部としてどうかかわるか、関わり方の提案を行う。
冬号	新業務への展開：魅力ある支部とするため、支部開発プロジェクト

季刊 広報 ほくぶ 新年号 第7号 (1月1日発行)

発行：(社) 東京都建築士事務所協会 北部支部
 住所：〒188-0011 西東京市田無本町 4-9-1
 測量センター内
 メールアドレス：info@taaf-hokubu.jp.org



東京都東村山市秋津町 3-50-3
 042 (393) 1177

生コン販売・ALC(クリコ)・耐火被覆他

日興産業株式会社

TEL 042-342-0044 FAX 345-9576

● 高田 泰治郎

交流ゴルフ大会の結果

(有) タカダ都市設計 府中市武蔵台

恒例のゴルフコンペが開催されました。

・(11月19日) 岡部チサンカントリークラブ
 「東建北部ゴルフ大会」参加者 22名

優勝：高田泰治郎 75 (HCP15)、準優勝：見田憲行 76 (HCP20)

来年の春北部支部主催の「東建第6ブロックゴルフ大会」(平成26年4月24日)を予定しております。ご参加ご協力よろしくお願いたします。(敬称略)



・(9月25日) 埼玉県おおむらさきゴルフ倶楽部で「本部会員交流ゴルフ大会」開催されました。参加者 176名 優勝：辺見和明(北部) 67.8 (NET) 新ペリア、団体優勝北部支部(辺見、菊池、西川、竹松)、大内会長は第3位(シニアBG)でした。

・(11月7日) 神奈川県相模原ゴルフ場で「東建第6ブロックゴルフ大会」が開催されました。参加者 44名 優勝：西川幸男 75.1 (NET) 新ペリア、団体優勝八王子支部、北部支部は僅差で第3位、春の大会に期待したいと思います。(敬称略)

 **児玉コンクリート工業株式会社**
 〒171-0022 東京都豊島区南池袋 2-9-9
<http://www.kodama-conc.jp>

アルミニウム製建具、鋼製建具
YKK AP株式会社
 東京ビル建材統括支店立川支店
 〒190-0012 東京都立川市曙町 1-27-10
 読売立川ビル6F
 TEL : 042-521-1020