スエヒロ ニュース

エコアクション21
認証・登録番号0000002

平成28年
9月
（隔月発行）
No.223

本　社　〒120-0005 東京都足立区綾瀬5丁目24番5号
☎ 03(3606)0119　FAX 03(3606)3339
城南営業所　〒143-0015 東京都大田区大森西5丁目1番25号
☎ 03(3765)6660　FAX 03(3765)6665
松戸営業所　〒270-2231 千葉県松戸市稔台7丁目7番地の1
☎ 047(366)2800　FAX 047(366)2803
柏営業所　〒277-0832 千葉県柏市北柏4丁目1番15号
☎ 04(7167)3883　FAX 04(7164)0120
島根営業所　〒696-0003 島根県邑智郡川本町因原427番地
☎ 0855(72)0324　FAX 0855(72)2076
http://www.119suehiro.co.jp

9月1日は「防災の日」です

首都直下地震を想定　外国人観光客の避難誘導訓練も実施

9月1日は「防災の日」。東日本大震災、熊本地震と最近、大地震の発生が続いているだけに、今年の防災の日は訓練にもいっそう力が入りますね。

防災の日は、大正12年9月1日に発生した関東大震災を忘れないために、昭和35年に制定されました。ただし、防災の日が制定されるまで、この9月1日には、関東大震災で犠牲になった方々の慰霊祭を中心とした行事が行われていました。

しかし、防災の日制定以後は、政府をはじめ地方自治体でさまざまな防災訓練が行われるようになりました。

この防災の日には、政府本部運営訓練として、総理はじめとする全閣僚の参加の下、首都直下地震を想定し、緊急災害対策本部会議などの訓練を行います。9都県市合同訓練と連携し、今年はさいたま市を被災地として、現地調査訓練を実施します。この他に、閣僚の徒歩などによる官邸への参集訓練なども例年通り実施します。

昨年実施された9都県市合同訓練の様子

また、南海トラフ地震を想定した政府図上訓練、首都直下地震を想定した自衛隊や在日米軍との統合防災演習をはじめ、東海地域広域連携防災訓練、近畿府県合同防災訓練なども昨年と同じように実施します。

37回を数える9都県市合同訓練は防災週間中に実施されます。今回はさいたま市が幹事をつとめ、さいたま新都心周辺などを中央会場にさまざまな訓練を実施する予定です。

東京都は、9月1日と4日に訓練を実施。マグニチュード7.3の東京湾北部直下地震が発生したとの想定で、都立水元公園及び周辺地域、東京ツカイツリー周辺などを会場に、自助・共助の理念に基づき住民参加型の訓練を実施します。

特に今回は、2020年の東京オリンピックを控え、外国人観光客の避難誘導の円滑化を図る訓練を展開するのが特徴です。

来るべき大地震への備えは万全ですか？

移動型蓄電池「パワーイレ・スリー」

最近、茨城県を中心に地震が相次いでいますが、文部科学省地震調査研究推進本部によれば、茨城県南部、千葉県北部、埼玉県東部を中心に、30年以内に震度5強の地震が発生する可能性が大きいとか。いざ地震、という時に知りたいのが正確な情報と家族の安否確認ですね。そのために必要なのがテレビ・ラジオなどの情報機器と携帯電話です。しかし、停電になればこれらは役に立ちません。

地震にはまず電源の確保が最優先になります。そこでオフィスや家庭に備えたいのが移動型蓄電池。ダイワハウスの「パワーイレ・スリー」は、必要な電源を確保し、正確な情報が得られ、大切な家族との連絡も取れ、また、明かりで不安を緩和してくれます。現在、価格は100万円

で発売中。東日本大震災や熊本地震の際にも大活躍した「パワーイレ・スリー」で、来るべき大地震に備えてはいかが。

肌に負担をかけないノーメイクがいい？
日本独特のチョンマゲはなぜ生まれた？

問１　フェミニズム運動が盛んになって、先進国では、美人コンテストに抗議が殺到したりしますね。アメリカの調査結果によれば、美人はフェミニズム運動にあまり関心がないそうです。美人は確かに生きていく上で得なことが多く、あまり世の中を変えようとしないので、運動に熱心でないのも分かりますね。ところで、世界３大美女は、日本では小野小町・楊貴妃・クレオパトラと“国際的”なメンバーになっています。しかし、この組み合わせはわが国だけです。楊貴妃のいる中国では、楊貴妃は当然として、あとは三国時代の豪傑・呂布の寵愛を受けた貂蟬、前漢時代に匈奴に嫁いだ王昭君、さらに春秋時代の西施というようにベスト３ならぬ４大美女が定番となっています。インドではインド叙事詩にうたわれているメンカとシャトラン、中世の女王・ルップマティが御三家です。

　では、神話の国のギリシャの３大美女といえば、誰になるのでしょうか。もちろん人間ではありません。美の神といえば……。

問２　また、女性の顔に関連して。都知事選は、自民党の推薦を受けずに無所属で出馬した小池百合子さんが圧倒的な強さで当選しましたね。自民党推薦候補の増田寛也さんを応援した元都知事の石原慎太郎さんが、演説で小池さんを「厚化粧の大年増」と罵倒、これが女性層の反発を招き、票が小池陣営に大量に流れた、という噂もあります。当の小池さんは、翌日の街頭演説で、「今日は薄化粧で参りました」と余裕の返し。実は小池さんは、顔にアザがあり、医療用の化粧品でカバーしているから、厚化粧に見られるとか。それはともかく、厚化粧による肌荒れは美人の大敵。肌に負担をかけないためには、ノーメイクがいいのでしょうか。それとも日射しから肌を守るためにメイクをした方がいいのでしょうか

問３　日本独自の髪形といえばチョンマゲですね。幕末に来日した欧米人は、日本人は頭にピストルを乗せている、と勘違いしたほど奇妙な髪形に見えたようです。縄文・弥生時代には肩まで髪を伸ばしていた日本人。それが時代が下り、平安中期以後になると、頭のてっぺんを丸く剃る、チョンマゲスタイルが生まれてきます。なぜ、世界でも稀なこのヘアスタイルになったのでしょうか。

知ってて知らない「体」の常識

答えは４めんにあります

ワンポイント＋（プラス）健康法

基本は両方のヒジで体を支える

片足をあげて負荷をかける

㊸ ―――― メタボ対策

“動かない”で30日間で痩せる
板のようにまっすぐな姿勢保つ

　アメリカといえば、次から次へと新しいダイエット法が生まれる“ダイエット先進国”ですが、いま、アメリカで話題になっているのが、「30日プランクチャレンジ」。プランクとは、その名の通り、ボディを板（Plank）のようにまっすぐにした姿勢をキープすることで、体幹を鍛える、といういわば「体幹トレーニング」です。

　体幹とは、頭部と手足以外の部分の胴体部分。腹部、背中、胸部、太もも、腰まわり、お尻まわりを鍛えることです。

全国17火山の避難計画を策定へ

内閣府が12道県・51市町村を支援

内閣府はこのほど、火山の避難計画を周辺自治体と協力し、検討していく対象として、雲仙岳（長崎県）など全国17の火山を選定しました。市街地に近い火山や離島など４タイプに分けて、課題を検討。計画をつくるノウハウが乏しい自治体の取り組みを国が支援し、来年３月までに計画案の策定を終えることにしています。なお、関係する自治体は12道県・51市町村で、計画策定に国の支援を求め声が上がっていました。

対象12火山のなかで、八甲田山（青森県）など５火山は、火口付近まで登山者や観光客が近づけるため、遊歩道閉鎖の判断基準、突発的な噴火時の緊急避難所や避難路を検討します。また、市街地に近い岩手山（岩手県）など４火山は、避難する住民が多くなる場合に備え、火砕流や融雪型火山泥流への対応をまとめることにしています。

さらに、複数の火山や噴火シナリオが想定されるアトサヌプリ（北海道）など５火山は、立ち入り規制の範囲などを考えます。そして、薩摩硫黄島など鹿児島県の離島の３火山は、港の避難施設や島外への避難手段を検討することにしています。

政府は2014年の御嶽山（長野・岐阜県）の噴火災害を教訓に、火山対策を大幅に見直し、今年２月には活動火山対策特別措置法に基づく警戒地域に、全国49火山周辺の23都道県と140市町村を初指定、自治体の避難計画の作成を義務付けました。

しかし、噴火が数百年間観測されていない火山もあり、実際の災害経験が乏しいことから、一部自治体は避難対策のノウハウや専門職員が不足。計画を策定済みなのは延べ155市町村のうち延べ22自治体にとどまっています。

パソコンバッテリーからの火災が多発

昨年１年間で

消防庁では、消費者の安全・安心を確保するため、火災を起こす危険な製品の流通防止を目的として、その発生件数や製品の不具合により発生したと判断される火災の製品情報を毎年まとめていますが、平成27年１月～12月の調査結果がこのほどまとまり、発表しました。

それによると、件数が多かったのは上位から、①ノートパソコン用バッテリー＝13件、②トーチバーナー＝４件、リチウムイオン電池内蔵充電器（スマートフォン用）＝４件、④電子レンジ＝２件、電気ストーブ＝２件、電気こんろ＝２件などとなっています。

なお、製品の不具合で発生した火災による死者はありませんでした。

では、30日プランクチャレンジのやり方は？

基本は、①１日20秒のプランクからスタート。②５日間やったら１日休む。これがベースです。２日やったら、３日目にはプランクの秒数を５から10秒プラスします。つまり、２日目＝20秒、３・４日目＝30秒、５日目＝40秒、６日目＝休み、といった具合です。

プランクの基本フォームは、板というように、両方のヒジから下を床につけ、両腕とつま先で体を支えます。腕と脚は肩幅に開き、ヒジが90度曲がるように意識します。そして、膝を伸ばし、体が一直線になる姿勢をキープするのです。背中が丸まったり、お尻が上がり過ぎたり下がったりに注意しましょう。

このフォームは実際にやってみるとかなりしんどいのです。基本フォームは楽勝という方は、片足をあげて更に負荷をかけるのもおすすめ。　（つづく）

防災ニュース

在宅酸素療法に「火の用心」

５年で火災で24件，吸入時の喫煙主因

肺の病気のために酸素吸入をする在宅酸素療法が原因とみられる火災が、この５年間に計24件あり、患者22人が死亡したことが分かりました。これは、一般社団法人・日本産業・医療ガス協会のまとめで明らかになったもので、吸入中の喫煙が原因となるケースも多く、同協会や厚生労働省では近くで火を使わないように呼びかけています。

在宅酸素療法では主に、酸素濃縮装置から鼻につないだチューブを通して酸素を吸入します。長年の喫煙が原因で肺が酸素を取り込みにくくなる慢性閉塞性肺疾患（COPD）や肺結核の後遺症の患者ら約16万人が、この療法を受けています。

同協会のまとめでは、2012～16年に患者宅で起きた火災は14年の７件を最多に計24件。集計を始めた03年以降の61件を対象にした分析では、原因の43％は喫煙。口にくわえたたばこが鼻から漏れた酸素の影響で燃え上がったり、灰皿上のたばこの火が、床に置いたチューブから漏れた酸素で広がったりするケースがあるといいます。

チューブには、空気の４倍以上の酸素が通っており、たばこの他、ストーブやろうそく、コンロを使う際にも十分な注意が必要だといいます。

既設のインターホン設備（システム）の更新で安心・快適な暮らしを！

インターホンは、一般住宅や集合住宅で来客時に相手を確認でき、犯罪被害を未然に防ぐ安心・安全なシステムです。また、病院や高齢者施設でのナースコールは、患者やお年寄りの命を守る大切な設備です。このインターホンやナースコールにも更新時期があるのをご存じですか。日頃、保守・点検を行っていても、機能・性能の経年的な限界は避けて通れません。

たとえば、インターホンでの会話中に雑音がしたり、会話が途切れる時がありませんか。また、集合住宅でエントランスのオートロックが開かない時がある、ということは？　テレビ付きインターホンでは高電圧回路やスイッチング電源が採用されたり、マンションや病院用は、コンピュータ制御回路や他のネットワークとの連動などを行っており、更新時期が遅れると、不測の事態を招きかねません。

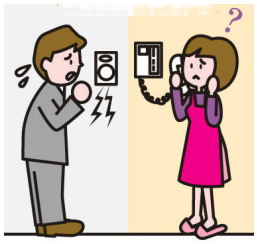
インターホン工業会では、インターホン設置後、更新を必要とするおおよその期間を、次のように定めています。

■主要インターホン設備（システム）の更新期間

主要インターホン設備（システム）	おおよその更新期間
一般住宅用（家庭用）インターホン	10年
集合住宅用インターホンシステム	15年
病院用・高齢者施設用インターホンシステム	12年

こんなお困りごとはありませんか？

住戸玄関



雑音がする。会話が途切れる。

エントランス

オートロックが開かない時がある。

インターホンシステムのリニューアルの時期にきています。

修理対応できない機種も…

一部のシステムは、修理に必要な部品の入手・確保がきわめて困難になっています。

生産修了後、20年近く経過したシステムは、保守の限界に近づいています。

不具合が発生する前に、リニューアルをご検討ください。

クイズのこたえ

問１　ギリシャでは、美の神・アフロディーテを筆頭に、知恵の女神・アテナ、ゼウスの妻・ヘラが３大美女となっています。

問２　ノーメイクが肌に負担をかけないというのは過去のものとなっています。最近のファンデーションは、肌に悪い物質からしっかりとガードしてくれます。肝心なのは、帰宅してメイクをしたら、肌の汚れをきちんと落とすことが大切なのです。

問３　外国人が真夏の日本に来て驚くのが、気温の高さよりその蒸し暑さです。湿度の高いこの日本では、平安時代に武士が台頭すると、戦いの際に兜をかぶるようになりますが、湿気で兜の中がかなり蒸れます。それを防ぐために、チョンマゲが生まれたのだといいます。

■