

「夏休み 親子ふれあい木工教室」引き続き募集しています。

日時：平成26年8月23日(土) AM8:30~12:00

詳しくはチラシ・ホームページをご覧ください



病気の因はストレス！ストレスのない環境を。。

今月より「安保 徹」先生の著書の中より気になった文を載せていきます。

富田会主の遺した言葉と安保先生の主張がとても近いと感じました。安保先生の専門は『免疫学』です。現代医学の薬や注射で、症状を抑える「対症療法」に疑問を感じ、人間が持って生まれた『免疫力』を高め、自分で病気を治す方法を紹介しています。

はじめに。。。病気は『自分で治す』と決意する

ストレスが自律神経や白血球系、エネルギー生成系、内分泌系など、体全体を束ねるあらゆるシステムを解して、心身のバランスを崩し病気をもたらしている。これを改善する為に生き方の偏りを見直してストレスから逃れること、軽い運動を行ったり、お風呂を活用して血流を促し体を温めたりすることが大切です。また、日に何度か深呼吸をすることも体調を回復させる効果があります。息をいっぱい吸ったら今度は肺の空気を極限まで吐き出しましょう。こうして体内の古い空気を排出し新鮮な酸素をたくさん取り込むことでエネルギーの産生が活発になり新陳代謝が良くなって免疫力も高まります。

こうした工夫で体の内部環境はかなり改善され、治癒の流れに入っていくことができます。

焼津市N様邸 外部工事ほぼ完了し、内装工事に入りました！！



LDKに杉フローリング



洗面天井に桧板

N公会堂 造成工事中！

金谷N様邸 環境調査を行いました！



お知らせ

今月より「木くばり」の作成、配布の担当がこやま小山になりました。よろしくお願い致します。

木くばり

木がつくる住環境
芳香物質編 ④

No. 131

発行 '14 - 9月号

株式会社 ナガイ内
住まい教室 金谷教室

においと嗅覚

五感の一つである嗅覚は、大気中に含まれる化学物質が刺激となって起こる感覚で、味覚とともに科学感覚と呼ばれます。感覚を生じる最小の刺激の強さを「いき値」といい、においの質を識別できる最低濃度を「認知いき」といいます。



認知いきは、においの質によって異なり、いき値が低いものに対しては、感覚が鋭敏に反応することを示しています。例えば、レモンとジャコウのにおいを比べると認知いきの低いジャコウのにおいには認知いきの高いレモンのにおいより敏感なことがわかります。

人間の嗅覚は、数万種のにおいを識別できるといわれます。識別したにおいから、何をイメージするかは人それぞれで異なります。同じにおいでも、ある人にはフローラル〈花様〉な香りであり、ある人にとってはウッディ〈木様〉な香りと感じられます。

においに対するイメージは主観的で千差万別なので、人によりにおいに対する嗜好性にさがあります。好きなにおいは快適な香りで、嫌いなにおいは不快なにおいを感じられます。

カヤのにおいは「好き」と「嫌い」が同じ割合ですが、スギ、ヒノキなどのにおいは圧倒的に好まれています。スギ、ヒノキから緑の森をイメージする人が多いからでしょう。

においは生活に欠かすことのできないものです。食物の腐敗臭や火災発生のきなくささなどは、人に危険性を知らせる信号です。食事をするときに無臭であったなら、花や樹に香りがなかったなら、味気ないものになってしまいます。

このようなにおいの機能は、飲食物や化粧品の芳香として、また、建物内に樹木や花のにおいを流すなど、広く生活のなかで利用されています。

