

上手な睡眠方法

ホームガス課
山岡 高志

今年の正月に友人とゴルフに行ってきました。正月休み中という事もあり前日に夜更かしをしてしまい危うく遅刻するところでした。私自身、幼いころから遠足等楽しみにしている行事の前日はソワソワして中々寝付けない性格なので今でも楽しみな予定のある前日は普段通りに寝付けません。

明日は早起しなくてはいけないのに眠れない。早く寝ようと思えば思うほど何故か余計に眠れなくなってしまう。そんな経験をしたことのある人も多いかと思います。今回は睡眠について調べて私自身が実践しましたので紹介させていただきます。

4-7-8呼吸法

「癒す心、治る力」で知られるアリゾナ大学医学部のアンドルー・ワイル博士が提唱する「4-7-8呼吸法」は、日本を含む世界中のネットメディアで紹介された入眠法です。試した人は「すぐ眠れる」と口を揃え、今でも入眠時には4-7-8呼吸法を行う人も多くいます。

4-7-8呼吸法の方法は

- ① 口から完全に息を吐ききる
- ② 口を閉じ、4秒かけて鼻から息を吸う
- ③ 7秒間息を止める
- ④ 8秒かけて口から息を吐く
- ⑤ このサイクルを3回繰り返す

4-7-8呼吸法は多くの酸素が体内に取り込まれると心臓や中枢神経系が落ち着き、副交感神経が優位になり眠りに入りやすくなります。最初は7秒息を止めて8秒で吐き出すのが難しいかもしれませんが、どれくらい息を吸い込みどれくらいの早さで吐くかのコツを掴めば簡単に慣れるはず。ストレスや不安を感じ神経が高ぶって眠れないと感じたらこの4-7-8呼吸法がベストかもしれません。

シャッフル睡眠法

カナダのサイモン・フレーザー大学の認知科学者、リュック・ボードワン博士が考案し、フォーブス誌やガーディアン紙などで紹介されてきたのちにネット上で「一瞬で眠れる！」と爆発的に話題となりました。「連想式睡眠法」とも呼ばれています。

シャッフル睡眠法の方法は

- ① cakeなど簡単な単語をランダムに1つ思い浮かべる 例：computer、cheese、college、cloud…
- ② 頭文字の「c」で始まる単語を思い浮かべる
- ③ 「c」で始まる単語が思い浮かばなくなったら、次は「a」から始まる単語を思い浮かべる 例：autumn、arm、actor、avalanche…
- ④ この調子で「k」「e」と続けていく

それでも起きていたら別の単語で続ける。このとき、関連性のある単語は避け、つながった話などにならないよう無関連なイメージを思い浮かべるようにするのがコツです。脳が論理的な活動をしているときは「まだ寝てはいけない！」と合図します。眠れないときにあれこれ考えてしまうと余計眠れなくなってしまうのはこのため。

しかしシャッフル睡眠法のように脈絡のない単語を思い浮かべていくと「眠りのスイッチ」がオンになります。

紹介したどちらの方法も「すぐ眠れる！」と評判の方法です。しかし、個人差もあります。私もこれらの方法を試しましたが、個人的に「いつの間にか寝てしまった」と思えたのはシャッフル睡眠法でした。

この他にも様々な入眠方法があると思いますので、是非いろいろ試して自分に合った方法を見つけてください。



参照：www.bunkakeihack.com

3月2日(土)・3日(日) アポロ祭開催!! ぜひ遊びに来てください!!

消火器の豆知識

ホームガス課 森本 英幸

消火器の歴史

消火器が日本に初めてお目見えしたのは、明治5年に行われた西京博覧会で、アメリカから出品された時でした。当時は「火災消防器械」と言われ、当時、時価30ドルから50ドルもする高価なものでした。

日本で初めて製造販売された国産消火器は、明治28年に丸山商会（現在の株式会社 丸山製作所）で造られた丸山式自動消火器です。この消火器は、鋼鉄製で硫曹式消火器（硫酸と重曹水を化合させて放射する方式）と呼ばれ当時の価格で6円でした。（当時お米10kgが約1円12銭で買うことができました。）

その後、改良が重ねられ、昭和40年には現在一般的に使用される「ABC粉末消火器」が、多くの会社から販売されるようになったのです。

ABC粉末消火器

「ABC粉末」とか「ABC火災対応」などと書かれていたりして、一体これは何？

このABCとは、実は国の規定で定められているどのような火災に対応しているかということを表しているのです。

【A火災】は、木や紙などの水で消火できる可燃物による普通火災

【B火災】は、灯油、ガソリン、食用油など水では消火できない油火災

【C火災】は、配電盤やコンセントなど、水をかけると感電する危険がある電気火災

ABCの後ろにある数字は何？

消火器のスペックを調べると【A-3・B-7・C】などの数字が記載されていると思います。これは消火能力単位とって、その消火器の消火能力を表しています。単純に数字が大きければ消火能力も高いということになります。

キッチンアイ消火器

お酢のチカラで消火する環境と身体に優しい新感覚消火器です。厚生労働省に認可された安全な食品原料の配合で作られた消火器、それがキッチンアイです。消火時に放射した薬剤も身体に安全で環境にも優しい消火器です。

【安全】

お酢をベースに食品添加物成分から作られた、人にやさしい中性薬剤を使用。キッチンアイの消火薬剤は厚生労働省に認可された安全な食品原料の配合で作られています。

消火器は持っているだけでは役に立ちません。消火器を正しく理解し、いざという時に落ち着いて消火できるようにしておきましょう。

【家庭で起こりうる様々な火災に対応】

ストーブ火災や天ぷら油火災など、家庭で起こりうる様々な火災に対応します。一家に一台、安心で安全な消火器です。

【お掃除も簡単】

一般的な粉末消火器は、部屋中に粉が飛散し、清掃に手間と時間がかかります。キッチンアイを使用した後は、薬剤をさっと拭き取るだけで後片付けがとても簡単です。

