

これなんて読むの?? vol.2

リビングサービス課 中川 拓哉

読者のみなさま、新年あけましておめでとうございます。
 ございます。少し遅めのご挨拶させていただきます。

みなさまのお正月はゆっくりできましたか？
私は食べては寝て、食べては寝てを繰り返していたので体が少し大きくなりました（涙）。私のことは置いていて、今回も「これなんて読むの??」ということで読めない漢字を調べてみました。前回の「これなんて読むの??」が好評だった為vol.2として書かせていただきました。私自身待望のシリーズ化ですので気合いが入っております。今回も10問出題しますのでチャレンジしてみてください!!
※答えは一番下にありますので確認してください。



- ① 白湯 【 】 ④ 転寝【 】
② 如何 【 】 ⑤ 心太【 】
③ 準備する【 】

いかがでしょうか？ 答え分かりましたか？
よく見かける漢字かな??(汗) 次は少し難しいと思いますよっ!!

- ⑥ 扁桃 【 】 ⑨ 嗽 【 】
⑦ 霰 【 】 ⑩ 強ち 【 】
⑧ 私か 【 】

なんて読むの？



いかがでしたでしょうか？ 私は漢字を調べていてどれも読めなかったです（汗）。ふりがなを振られていても意味が分からない言葉もありました。今後も「これなんて読むの??」シリーズで読者のみなさまと少しでも知識をつけられたらと思っています。次回号もお楽しみに！

～答え～ ①さゆ ②いかが ③なぞらえる ④うたたね ⑤ところてん
⑥アーモンド ⑦あられ ⑧ひそか ⑨うがい ⑩あながち

読めそうで読めない漢字一覧【難読漢字110種】 | ORIGAMI - 日本の伝統・伝承・和の心 (origami-japan.net)
 【難読漢字100選！】読めたらすごい難読漢字の読み方と意味一覧 - 日本文化研究ブログ - Japan Culture Lab (jpnclab.net)

アポ新聞

サウナの魅力と歴史

ホームガス課 中岡 誉明

サウナに入ったことがありますか？

皆様はサウナに入ったことはありますか？ また、サウナについてどんなイメージをお持ちでしょうか？ 今回は、私の趣味であるサウナの魅力や歴史を書かせていただきます。

『サウナは暑い』『水風呂が冷たくて心臓が止まりそう』『どんな効果があるのかわからない』など、サウナに対してどこかマイナスなイメージを持っている方は多いかと思います。

もともとサウナはフィンランドが発祥で、1950年代に東京都の東京温泉という施設にサウナが日本で初めて設置されました。その後、東京オリンピックで選手村に設置されたサウナが話題になり、全国に広まったとされています。



サウナの効果

サウナは遠赤外線や蒸気等によって暖められた室内で汗をかき、水風呂に入ります。その後、屋外や休憩スペースで体を休ませる。これが一般的な入浴方法です。この順番を繰り返すことによって、次のような効果を得ることができます。

① 疲労の軽減

サウナで体が暖められることによって血流が良くなり、疲労物質が腎臓に流れていきます。なので、入浴後は体が軽くなります。

②睡眠の質が高まる

サウナ室や水風呂に入ることによって交感神経が刺激されます。また、その後の休憩によって、副交感神経が優位になります。これらを繰り返すことによって、睡眠の質の向上が期待できます。

③ 血圧の低下

サウナに入ると血管が拡張して、血圧が低下しやすくなります。

④ 美白

毛穴が広がることによって、汚れが取れやすくなります。また、水風呂に入ることによって毛穴が引き締まり、入浴後は肌の調子が良くなります。なので、女性にもサウナはおすすめです。

注意点

一般的な遠赤外線サウナは80～90度前後であり、5～10分程度の入浴が目安とされています。その後、8～20度の冷水に入ります。その結果、心臓に一時的なダメージがかかるので、高血圧症の方は注意が必要です。また、サウナ室の前に水分補給を行うことが推奨されています。水分補給を行わずに何度もサウナに入ると、体が脱水状態となり、サウナ室内で倒れてしまう恐れがあります。なので、無理せず自分の体と相談しながら入浴することが大切です。

いかがでしたでしょうか？ 初めての挑戦に抵抗があることは当然です。また、一度入っても効果を感じないことも、当然よくあることです。しかし、慣れてくるとその効果をだんだんと感じることが出来ます。もし機会があれば、お試しください。