



2012年10月末 スタッフ:池田

芸術の森美術館の改修現場に常駐中である池田です！

只今、地中熱設備工事の施工中であります！

「地中熱??」という方がいらっしゃると思いますので簡単な説明を！『地下の温度は、土壌の断熱機能により大気の温度変化の影響を受けにくく、一年を通してほぼ一定であることを利用します。冬場は、地中から熱をすくい上げる(暖房)、夏場は地上の熱を地中に放出する(冷房)という形で利用します。』

今回はU型のパイプを地下60mまで埋め込んで、パイプの中に水を通して地中の熱を頂いちゃう?という工事です。
↓写真は削孔機械でこれで60m孔を掘ります。



写真(右側)は孔の中に挿入するパイプの先端、でU型になってますんでUチューブともいいます。
ちなみに、某動画投稿サイトではありません(笑)
実際は巻物で今回使用しているのは60mで1巻きです。
来月からは美術館内部の工事も始まりますのでそちらの状況もお伝えできると思います。



池田でした

知って
おきたい

体の健康豆知識

疲労回復には、質の良い“睡眠”を!

近年、ライフスタイルの変化や都市型生活の影響などから、「寝つけない」「夜中に目が覚める」といった睡眠障害を抱える人も増えています。「熟睡」できない慢性的な睡眠不足の状態が続くと、自律神経やホルモン分泌の異常を引き起こし、糖尿病などの生活習慣病の要因にも……。しかし、睡眠時間が長いほど“熟睡”できるとは限りません。大切なのは“質”を高めること。毎朝同じ時間に起床し、同じ時間に就寝する規則正しい生活を心がけて「体内時計」を整える必要があります。目覚めてすぐにカーテンを開けて太陽の光を浴びるのも体内時計を正常に働かせるコツ。また、休日に「寝だめ」をする方もいますが、体内時計が狂って不眠症の原因になるので要注意!

今日からスタート! 睡眠の“質”をアップさせる心得!

規則正しい生活に

毎日同じ時間に起床&就寝を。前日の就寝時間が遅くなっても、起床時間は守って。

心身をリラックス

寝る前に好きな音楽や香りを楽しむなど、自分に合った方法でリラックスを。

太陽の光を浴びる

体内時計が整えられて、14~16時間後くらいには、自然な眠りが訪れます。

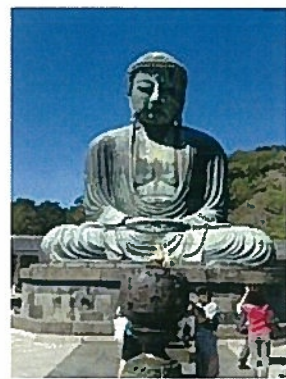
快適な温度・湿度

夏は25℃前後、冬は17~18℃が適温。湿度は、年間を通して50~60%くらいに。



2012年夏の終わり
スタッフ:弘田

鎌倉の大仏を見てきました。大仏の内部の写真もどうぞ。



これはNG! 睡眠を妨げるこんな行動

心あたりのある人は、今すぐ改善しましょう。

- 食後にうたた寝をしよう
- 寝る前に緑茶やコーヒーを飲む
- 甘いものを取りすぎる
- 無理に眠ろうとする
- 休日は夜型になる
- 「寝酒」をする

