

# Colorful

HASHIMOTO HOMES  
LIFESTYLE MAGAZINE

2017  
AUTUMN  
VOL.20

「特集」

AUTUMN NIGHT

心も体も癒す  
秋の夜長

COLUMN USEFUL FOR LIFE

ハシモトホームズ  
ライフスタイルコラム  
「スマホ、体から離していますか？」

REFORM&RENOVATION

窓の外側から日差しを遮る工夫

FROM COORDINATOR

アロマ快眠のすすめ

EVENT INFORMATION


ハシモトホームズ  
秋のイベントラインナップ！

Hashimoto  
HOMES

TIMELESS MODERN

SPECIAL ISSUE OF AUTUMN

# AUTUMN NIGHT



趣味に没頭するも、  
家族の語らいに  
ふけるもよし。

## 秋の夜長がくれる 少し特別な自分時間。

HAVE A GOOD TIME!



厳しい暑さからようやく解放され、すっかり秋の夜長を感じる今日この頃となりました。日の入りから日の出までの時間が一年でもっとも長いこの季節は、懐かしい日々の中に置き去りにされてきた“自分時間”を楽しむ絶好のシーズンです。とはいえ、何気なく暮らしていると日々のタスクに忙殺されて、いつもと変わらない時間を淡々と過ごしてしまいがち。そうならないためには、「時間早く一日をスタートさせる「夏時間」になぞらえて、「時間早く一日の終わりを迎える「秋時間」をとりいれてみるのも手かもしれません。抽出した1時間は、読書や映画鑑賞にふけるもよし、あたたかい飲み物やお酒を片手に夫婦話の時間にするもよし。この機会にもの作りやもの書き、音楽、ヨガなど、自宅でできる新たな趣味を

見つけてみるのもいいかもしれません。ポイントは、あえて「忙しいときにはできない」ことに充てること。せっかく特別につくりだした時間ですから、自分なりのとっておきを見つけたいものです。手元のスマートフォンでネットサーフィンやSNSに時間を費やしてしまうのはもったいないですから、できればこの時間は思い切って電源を落としてしまうことをおすすめします。さらに間接照明やアロマキャンドル、心地よい音楽を効果的に取り入れれば、いっそう特別なひとときを演出でき、その後の睡眠もより深く質の高いものになることでしょう。たかが1時間、されど1時間。もしかするとそのわずかな時間が、この先の長い人生をより豊かにする大きなきっかけになるかもしれません。

COLUMN USEFUL FOR LIFE  
vol.01

ハシモトホームズ  
ライフスタイルコラム



THE THEME

スマホ、体から  
離れていますか？



日常生活に欠かせないスマートフォンですが「端末から発する、無線周波数エネルギー、非電離電磁放射は、端末と接触する体の部分の組織に吸収される。」と国立がん研究所は述べています。

ということかといいますと、聞きなれない「無線周波数エネルギー、非電離電磁放射」ですが、いずれも非常に低い値にはなりますが、電磁波であり、れっきとした被ばく物質なのです。

最近よく耳にする「電磁波」とは…

レントゲン撮影などにも用いられるエックス線等の「放射線」、太陽光線や赤外線などの「光」、テレビ・ラジオ・携帯電話等に利用されている「電波」、など空間の電場と磁場の変化によって形成される波動であり、電磁界などの総称です。

世間的にも電磁波は、なんか良くないよねというイメージだと思いますが、WHO(世界保健機関)でもしっかりと発がん性の可能性があると宣言しているのです。

端末から発せられる「無線周波数エネルギー」も、発がん性の可能性を同様に宣言されており、あまりスマホは使わないほうがいいですよ、と暗に示しています。

なお、スマホから発せられる高周波暴露については、appleのホームページにも記載されています。

ちなみに「iPhone8」は、モデルによって異なりますが、1.13～1.36という値。

この値とは、SARといわれる(局所比吸収率)というもの。

人体が電波にさらされることによって、単位質量の組織に吸収されるエネルギー量のことです。といってもよくわからないと思いますが…。熱を持ちます。

電波によって熱を持つということは、原理で言うと電子レンジと同じなのです。電磁波の代表格の電

子レンジと同じことが、スマホにも起きているといえるのです。

基準値 2W/kg が国際的な基準として、人体に影響がない範囲とされており、メーカー発表のものはいずれも基準値以下ですが、決して安心できるものではありません。

というのも、各国は独自のさらに厳しい基準を設けているからです。

●アメリカ・韓国 1.6W/kg ●中国 1.0W/kg ●ドイツ 0.6W/kg

各国の基準と比べると、いかに日本の基準が甘いといえます。とはいえ、国に任せるのではなく、こういった情報を知り自己防衛をいかにするかが大切になるでしょう。

### 〈 スマホからの被ばくを軽減する、自己防衛策 〉

■使用している時は、体からなるべく離す。

スピーカーフォンにする。電話がつながった時が一番強いので、少し間をおいて話しをする。

■使用しない時は、近くに置いておかない。

特に寝ている時に枕元に置いてあるという方は多いのではないのでしょうか、それ、最悪です。

■充電中は、コードに触れないようにする。

iPhone では、マニュアルに書いてあります。

肌がコネクタに長時間触れていると、不快な症状が出たり、負傷したりするおそれがあります、と。

■子供に長時間持たせない。

親としては、子供を守るためにも長時間使わせないようにしてください。脳の活動に悪影響があると実験データからも実証されています。(出典「2時間の学習効果が消える! やってはいけない脳の習慣」)

今まで知らなかった人、これからの将来のことを考えて、ぜひ始めてみてください。

スマホは便利ですが、使い過ぎないようにすることが電磁波からあなたを守ります。

ハシモトホームズでは、電磁波クリニックの丸山修寛医師が監修した、電磁波対策の住まいを採用しています。分電盤や室内の電気配線などにコイルなどを用いることで室内の電磁波を軽減させるものです。新築はもちろんリフォームでも施工が可能ですので、興味のある方は、ぜひお問い合わせください。

### RECOMMENDED BOOKS!



#### 家で2時間以上勉強しても、 ほとんど勉強しない子と同じ成績になってしまう!

約7万人の小学生・中学生を7年間にわたり、アンケート調査を実施した結果から、スマホやLINEが、学業成績に与える影響について調べてまとめた本。  
◎「脳の解析データを見て絶句し、自分の子どもにスマホを与えたことを大いに後悔しました」(脳科学者・川島隆太)

子どもがいる家庭は、ぜひ、参考にしてほしい1冊です!

「2時間の学習効果が消える! やってはいけない脳の習慣」(青春新書インテリジェンス)  
作家/横田晋弥 出版社/青春出版社 定価/950円

## REFORM&amp;RENOVATION



## ハシモトホームズ「住まいの窓口」

近頃、お住まい中のお宅をリフォームしたい、リノベーションしたいというご相談をとっても多く受けます。それも若い世代の方だけではなく、様々な世代の方からのご相談です。どのようなご相談でもハシモトホームズでは、安心して快適な暮らしになるよう、しっかりとした対応を致しております。女性のインテリアコーディネーターによる暮らしのご提案や、予算のご相談に耐震診断や瑕疵保険のご相談、各種保険の見直しや相続対策に至るまでワンストップでご相談を承ります。中古住宅売買の仲介も行っております。お住まいに関わることでご相談があれば、お気軽にハシモトホームズ「住まいの窓口」までお問い合わせください。



## FROM COORDINATOR

## アロマ快眠のすすめ

アロマオイルの原料は元々薬草だったものが多く、成分によってリラックスや不眠解消、疲労回復など様々な薬効が期待できます。なぜアロマでリラックスできるか、それは香りの成分が直接脳に届くからです。自律神経やホルモンバランスをつかさどる部分に伝わり「心」のリラックスにつながります。また、「寝る前にアロマを焚く」ことを習慣にすると「香りをかぐ＝眠る」というリラックス習慣を脳が覚えていきます。それにより、毎日の入眠がスムーズになり、質の高い眠りを手に入れることができるのです。リラックスできる香りは人によって様々ですが、ご自分のベストな香りを探してみて、上質な睡眠・健やかな心と身体のためにアロマの力を借りてみてはいかがでしょうか？



## ライフスタイルで建てる Hashimoto HOMESの家。

タイムレスモダンというデザインコンセプトを基に、心の底から暮らしを愉しめるような理想のお住まいを追求します。例えば、ファッション、ビューティー、ヘルス、フード、ホビーなど、それぞれが目指すライフスタイルに注目したお住まいづくりをすることで、今までとは違う、暮らしの姿を創造します。新築住宅をはじめ、リフォームやリノベーションなどでも、叶えられるそんな暮らしをぜひ、実現してください。

2017 AUTUMN HASHIMOTO HOMES

### EVENT INFORMATION

10/ **28** **29**  
SAT SUN

HashimotoHOMES感謝祭 -秋フェス♪-  
in 岡山市南区福成(福成展示場内)

今年もやります♪ リズムに乗って、楽しいひと時を…。

11/ **18** **19**  
SAT SUN

ライフスタイルイベント  
「カウントダウンクリスマス2017」

in 岡山市南区福成(福成展示場内)

クリスマスに向けそわそわする季節、待ちきれない家族に贈るイベントです。

11/ **11** **12**  
SAT SUN

新築実例見学会「いやしろの住まい」  
in 南区福富中

抗酸化パワーで自己免疫力がアップする健康になれる住まいです！

11/ **23**  
TUE

住まいの質学会～バスツアー～

オーナー様邸と建築中現場を巡ります。失敗しない住まいづくりのポイントは、実際に暮らしているご家族のお話を参考にすることです。



ハシモトホームズは  
本物の住まいづくりに  
こだわります。

-「岡山で一番良い住まいをつくる住宅会社」をめざす宣言-



ハシモトホームズ / 橋本興産株式会社 [0120-31-5151](tel:0120-31-5151) [www.h-homes.co.jp](http://www.h-homes.co.jp)

〒702-8022 岡山市南区福成2丁目21番31号（ハシモトホームズリビングスクエア）



「COLORFUL (カラフル)」は、ハシモトホームズが提案する暮らしを豊かにするライフスタイルマガジンです。季節を感じ、日常にプラスして、ちょっとお洒落で楽しい気分を感じて欲しいとの思いでハシモトホームズのスタッフが自ら制作をしています。この「COLORFUL (カラフル)」は、岡山市を中心に新聞折込をしています。すべてのエリアに折り込んでいるわけではなく、ランダムに折込をしています。定期的に購読を希望される方は、ホームページよりご連絡ください。無料でお届けいたします。