



「1/f ゆらぎ」ってご存知ですか？



ストレスは百害あって一利なし。思い当たるふしがあるみなさんにはぜひ、ストレスを解放してリラックスできる「1/f ゆらぎ（エフぶんいちゆらぎ）」を日常生活に取り入れてみてください。

自然界の発する音

初めて行った場所なのに居心地がよくて、つい長居をしてしまった場所はありませんか？ 実はその空間にこそ、これから紹介する「1/f ゆらぎ」が溢れているのです。

そもそも1/f ゆらぎとは自然界に存在するリズムで、小鳥のさえずり、風にそよぐ枝葉の音、小川のせせらぎ…といった自然界が発する音には、このリズムがあるといわれています。たとえば小川のせせらぎ音は一定ではなく、強くなったり弱くなったりするなど、規則的なゆらぎとランダムなゆらぎのちょうど中間部分のゆらぎになっています。この絶妙なゆらぎを「1/f ゆらぎ」と呼び、人間は1/f ゆらぎのリズムに包まれるとストレスがやわらぎ、幸福感を得られることが科学的にも証明されているのです。なぜ1/f ゆらぎに癒やしの効果があるのでしょうか？ それは、人間の心拍数にも1/f ゆらぎと同じリズムが存在するからです。実際に脈をとってみるとわかりますが、心拍はときどき速くなったかと思うと、ゆっくりになったりします。これは、不規則さと規則正しさが調和した1/f ゆらぎと同じリズム。人間が自然界の音を聴くだけで共感できる理由はここにあったようです。

生活の中の「1/f ゆらぎ」

ここでは、私たちの身近なところに潜む5つの1/f ゆらぎをご紹介します。

①キャンドルの炎

止まることなくゆっくりと不規則にゆれる炎をのんびり見つめれば、安眠効果も抜群です。

②木目調のインテリア

不規則さと規則正しさが絶妙な間隔で調和した木目には、1/f ゆらぎの効果が視界に入るだけでリラックスできるため時計や木の食器を使用したりするなどもおすすめです。

③手編みや手作りのもの

手づくりのものには意図せずに1/f ゆらぎが入っています。規則的なようでゆらぎのある手編みのマフラー、縫い目が不規則な手縫いのバッグなど、あくまで手づくりの製品に限ります。

④電車の音

電車のガタンゴトンという音や振動にも1/f ゆらぎがあります。電車に乗っている時、眠くなってしまうのはこれが原因です。

⑤音楽

規則性と不規則性が上手く融合しているクラシック音楽、その中でもモーツァルトの音楽は1/f ゆらぎ効果が高いそうです。

心をつかむ声

ヒトラーが、非人道的で残虐な言動を繰り返していたのにも拘らず、そのスピーチに大衆が酔ってしまう現象。それは、彼の声質に「1/f ゆらぎ」の特性が含まれていたと言われていいます。ちなみに、ヒトラーの声質とダウンタウン松本さんの声質は同じそうです。

この「1/f ゆらぎ」の特性を持った声質の歌手で代表的なのが美空ひばりさん。誰もが持っている才能ではなく、持って生まれた声質、ある特定の歌手のみに見られる才能なんだそうです。他には、宇多田ヒカルさん、松任谷由実さん、徳永英明さん、MISIAさんなど。いずれも絶大な支持を集めているシンガーばかりです。

ちなみに、歌手以外の有名人では小泉元首相やジャパネットたかたの高田社長。偉大な人物と言われる人は、人の心をつかむ声を持っているのかもしれないね。

少し疲れたなと感じたら1/f のゆらぎ効果で音楽を聴きながらリラックスしてみてもいいかながらうでしょうか？



四字熟語パズル

四字熟語が4つバラバラになっているので、正しい四字熟語を4つ作ってください。

①

②

③

④

刺	頭	気	名
旧	所	心	元
勇	滅	百	澆
倍	跡	気	却

6月号のこたえ

- ① 九死一生
- ② 有頂天外
- ③ 単純明快
- ④ 地平天成

↓
「地平」は地の変動がなく、世の中が平穩に治まること。「天成」は天の運行が順調で、万物が栄えることをいう

四字熟語パズル応募方法

- ①名前 ②住所 ③電話番号 ④「かとけん通信」の中で興味があった記事、ご意見、ご感想など。
- ⑤四字熟語の答えをご記入の上 FAX かメールにてご応募下さい。

FAX 22-2133 ☒hirose@kato-const.jp ハガキやお電話でもOKです！

かんたんレシピ

きゅうりと豚肉の炒め物



✿材料✿ (2人分)

きゅうり	3本
豚肉	200g
焼肉のタレ	適量
生姜	2かけ
醤油	大さじ2
片栗粉	適量

- ① きゅうりは、くし切りにカットする。豚肉に醤油と生姜のすりおろしを入れ、30分置いて馴染ませておく。
- ② 肉に片栗粉をまぶす。フライパンに油をひき、豚肉を火が通るまで炒め、別皿に移してく。
- ③ 油を足して、きゅうり投入。しんなりするまで、よく炒める。炒まったところで、肉を戻し、焼肉のたれを一回し入れ完成！



「ゆうこ」のつぶやき...

今年は何年より早く梅雨があけて暑い暑い夏のはじまりです。昨年は生まれてはじめて熱中症になり病院通いの日々が続きました。今年は熱中症に陥らないようにこまめに水分をとって気をつけたいと思っています。さて、この度「平成30年7月豪雨」と言う想定外の災害がおこりました。ほんとにすごい雨で「この雨いつまで降るん?..いつになったら止むのかなあ」と思っていたところ、西日本各地で大災害がおこりました。私の家は水が漬く地域で、五年前の水害の時は床上浸水でしたが、今回の大雨ではギリギリ床上浸水はまぬがれました。家の辺り一面水で「陸の孤島」になりました。一日中、水が引かず不安な夜を過ごしましたが、このくらいで済んで良かったと思います。今回の災害で被害に遭われた方に心からお見舞い申し上げます。



社長よりひとこと

いつもありがとうございます。台風一過の晴天を期待してたら、記録的に大雨で西日本は悲惨な事になってしまいました。福知山も4年前に続き今回も多くの地域で浸水被害や道路、河川災害が発生しております。50年に一度とか言われてましたがもうそんなのんきなことは言ってもらえません。今年もまだ7月中旬で台風や大雨が多くなるのはこれからです。私は由良川の堤防が切れたら大丈夫と避難することをためらってましたが、広島や岡山の状況を見ると今後は早めに避難したいと思えます。自分の身は自分で守れと言われますがそんなに簡単なことではありません。日頃から避難経路や場所を確認しておきましょう。加藤 淳



都市ガスリフォーム
専門店

か とけんホーム

〒620-0042 福知山市北本町二区30-1 加藤建設(株)



ホームページ

社長ブログ

0120-24-1900

か とけんホーム

かも社長

検索

検索

