

の におい



11月8日は立冬でした。暦の上ではもう冬ですが、ついこの間まで暖かったのに「もう冬？」と思ってしまいますね。朝方に外の冷たい空気を吸うと少し「冬のにおい」を感じませんか？そもそも冬に匂いなんてある？今月は「におい」についてです。

香と脳の関係

皆さんは「冬のにおい」って感じたことがありますか。その匂いとは、言葉にするとこのような感じでしょうか。「鼻にツーンとくる匂い」「涼しい匂い」「クリアで乾いた匂い」でも、言葉にしてみたものの「冬の匂い」を表すには何か腑に落ちないところがありますね。その他にも、コタツのほこりの焦げたようなにおい、ストーブの灯油の匂いなど「冬が来たなー」と思う香りって人それぞれですよ。



嗅覚は五感のうちで唯一、意欲や情動、睡眠、自律神経系に直結している感覚です。そのためリラックス効果や安眠、集中など、香りによってそれぞれ違った効果が得られるそうです。嗅覚が衰えると、火事などの危険なおいにおいが付かなかったり、味がわからなくなったりするだけではなく、認知症の発症リスクをも高めてしまうそうです。嗅覚の衰えを早期発見できれば、進行の遅延や回復が期待できるそうです。嗅覚を鍛えるためには、花やコーヒー、アロマなどご自身の好きな香りを3つほど決めて、できるだけ積極的に嗅ぐようにしましょう。食事の際に料理のにおいを嗅いでから食べるということも嗅覚には良いそうです。日々の中で香りに意識を向けるようにしてみると嗅覚は鍛えられるそうです。においの感じ方が変わった、わかりにくくなったと感じたら早めに耳鼻科を受診しましょう。脳と心の健康のために、生活に香りを足してみるのも良いですよ。

プールの効果

2014年8月号のかとけん通信にも少し書いたのですが、「プールの効果」覚えていますか？

雨の日に立ち上る匂いで中学生の時の学校からの帰路を思い出したり、金木犀の香りで、子どものころ公園で友だちと遊んだことを思い出したり…ふとした拍子に嗅いだ香りによって昔の記憶が蘇ることを「プールの効果」と言います。

プールの効果とは、フランスの小説家マルセル・プールの効果から取られています。プールの効果の著書「失われた時を求めて」の主人公がマドレーヌを紅茶に浸した時に、その香りで幼少期の記憶が鮮やかに蘇るという場面から、香りに紐づいて記憶が蘇ることをプールの効果と呼ぶようになりました。

においで忘れていたことが一瞬にして蘇ってくるのは、とても不思議なことですよ。しかも、その時の情景や抱いていた感情と一緒に思い出して切なくなったりすることもありますね。特に匂いというのは覚えようと思って覚えられないものでもないのに、どうしてふいに思い出することができるのか嗅覚と脳の関係は不思議ですね。

香りの効果

「香り」と一言で言ってもその種類や効果は多種多様です。良い香りを嗅ぐだけで気持ちが落ち着いたり、やる気が出てきたりと驚くほど気分転換できますよね。香り自体は目に見えるものではありませんが、効果的に使用すれば集中力を高めたり、安眠、リラックスできる…などと良いことがたくさんあるそうです。

まずは身近にある好きだと感じる香りから試してみましょう。



・ゆず

冬至に入るゆず湯。香りによるリフレッシュ効果+香り成分による健康増進効果によって古くから親しまれている習慣になっています。



・コーヒー

ちょっとリフレッシュしたいとき、気分を変えたい時にコーヒーを飲みたくなりますよね。コーヒーの香りにはリラックス効果や集中力を高める効果が期待できるそうです。

・お線香(白檀)

仏教の伝来とともに伝わったお香。古くからお香には邪気を払い、心を浄化する作用があると言われ先祖供養にも使われていますね。鎮痛鎮静効果やリラックス効果があるそうです。



最近は、洗濯の柔軟剤にもいろんな香りがついています。身近なところから日々の暮らしに「香り」を取り入れてみて下さいね。

漢字しりとり迷路

挑戦してみよう！

10月号こたえ

スタート

浪	費	用	品	目
気	業	作	分	視
用	着	名	件	力
具	改	善	事	仕
体	質	意	思	案

ゴール

スタートからゴールまで熟語のしりとりで移動する迷路ゲームです。正しいルートでゴールまでたどり着くと、通らなかったパネルが出てきます。

半	形	図	別	行
生	地	鑑	識	動
改	種	品	物	植
良	以	厳	正	統
性	別	性	前	派

この余りのパネルの漢字をつなぎ合わせてできる熟語が「答え」になります。例題では「以」と「前」のパネルが余るので、「以前」が答えとなります。

義	風	力	子	音
援	台	発	電	程
金	象	気	意	度
具	国	童	心	数
体	育	児	産	字

こたえ
国産

義援金 → 金具 → 具体 → 体育 → 育児 → 児童 → 童心 → 心意気 → 气象台 → 台風 → 風力発電 → 電子音 → 音程 → 程度 → 度数 → 数字

漢字しりとり迷路 応募方法

- ①名前 ②住所 ③電話番号④「かとけん通信」の中で興味のある記事、ご意見、ご感想など。
- ⑤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

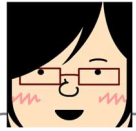
きのこ鶏のバター味噌汁



✪材料✪ (4人分)

鶏もも肉	200g
きのこ類	150g
にんじん	40g
ほうれん草	80g
出汁	3カップ
味噌	大さじ2と1/2
サラダ油	大さじ1
バター	適量

- ① 鶏肉はひと口大に切る。好みのきのこ類は小房に分ける。にんじんは短冊切りにし、ほうれん草は3cm長さに切っておきます。
- ② 鍋に油を熱して鶏肉を炒め、色が変わってきたらにんじんを加え炒めます。
- ③ ②にきのこを加えてしんなりするまで炒め、出汁を加えて火が通るまで煮ます。
- ④ ③にほうれん草を加えてひと煮し、味噌を溶き入れて器に盛れば完成。仕上げにバター少しのせてください。



「くさおり」のつぶやき...



去年のリベンジ!! 今年はとうとう雲海を見る事ができました。去年は、旧サテケ山荘へ行きましたが「雲海は全く見えず」朝日だけを拝んで帰って来たので、今年は雲海と有名人の竹田城の向いにある「立雲峡」へ。

11月初め頃でしたが、3連休のおかげですごい人!! 展望台のある山頂に行くまでに、トイレで30分並び、そこから30分の登山。厚底の靴で登っている女子。徹夜明けに軽い気持ちで友達と来た男子など...。人間ウォッチングをしているうちにあっという間に展望台へ到着。雲海はきれいに見えました。次はゆっくり見たいな...

社長よりひとこと

いつもありがとうございます。晩秋と言うより初冬のような気候になり、暖房も使っているし、寝る時は厚手の布団となりました。この冬は暖冬傾向とのことですが、暖冬となっても冬なので当然寒くなるでしょうし、ドカ雪の可能性はかえって高くなるようです。暑過ぎると仕事するにも危険だし、かと言って寒過ぎたり雪が降ったりしたら仕事が進みません、丁度いい季節で仕事をしたいと思いますが、そうなるも美しい日本の四季が感じられなくなってしまうのも悩ましいところです。贅沢言わず四季があることに感謝し、それぞれの季節を受け入れ日々を過ごしていきたいと思います。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)

ホームページは
コチラ↓



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

