

ヨシナカ新聞

10月号

(株)北陸ヨシナカ
TEL: 072-977-8861
FAX: 072-976-0634
編集者：上村

プロジェクトで花火鑑賞

夏の厳しい暑さがようやく緩やかになって来たこの頃ですが、夏のイベントも終わってしまっただけで、少し寂しい気持ちです。

先日、携帯型のプロジェクトを購入しました。それとYouTubeから各地の花火大会をプロジェクトを使って部屋の壁に大きく（100インチ以上）映した、予想してたよりも綺麗に、そして迫力のあつた映像に感動。お家での花火大会もありだなと思いました。



かかと上げ運動の意外な効果

かかと上げは主にふくらはぎの筋肉、いわゆる下腿三頭筋（腓腹筋・ヒラメ筋）を鍛えます。併せて足首まわりの安定性や体のバランスを保つための感覚にも働きかけます。

逆にふくらはぎの筋肉が弱くなると足の機能が低下し、歩行時やバランス保持などの働きが弱くなり、土踏まずの構造が崩れやすくなります。かかと上げ運動はシンプルな動きですが、下半身のさまざまな機能のサポートにつながります。

この“かかと上げ運動”を

毎日30回続けたら、※体がどのように変化するかレポートがありました。

●1週目：正しいフォームに慣れてくる。正しい姿勢やペースをつかめるようになってくる。ふらつきやすい人も安定してくる感覚をつかめる。

●2週目：動作がスムーズになってくる

●3週目：ふくらはぎに軽い張りや、しっかり使えている感覚を実感できる。

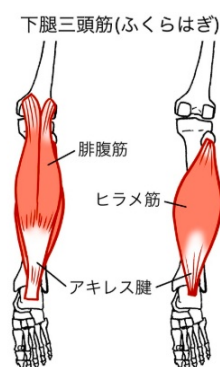
●1ヶ月：意識せずとも自然に行える習慣として定着。

●2ヶ月：階段の上り下りや立ち仕事での疲れにくさなどの

変化を感じるようになる。

●3ヶ月：運動が生活の一部として定着。筋力面での変化を体感できるようになる。

※変化の内容は個人差があります。（参照：「MELOS」より）



水害の中で活躍した鉄道

今年8月に千葉県で発生した豪雨災害。千葉県内の鉄道が次々と運休する中、千葉都市モノレールは多くの帰宅困難者を一時滞在施設に送り届けました。

千葉都市モノレールは懸垂式（ぶら下がり式）で地上約15～20メートルを



走行するため、水害の影響を受けません。また、車輪が上部の桁（レール）の内部に入り込んでいるため、豪雨の影響を直接受けにくいしくみになっています。

千葉市中心部で雨が激しくなったのは8月13日午後5時過ぎ。JR内房線が一部区間で止まったのを手始めに、千葉駅から出るJR外房線や成田線など殆どが午後7時45分までに運休を余儀なくされました。

一方、東京方面から来る総武線快速は運行されており、千葉駅構内は多くの帰宅困難者であふれました。千葉市中央区では午後6時48分、観測史上最大の1時間115ミリの雨量を観測。午後7時に

は千葉駅から約1キロ南東にある県庁が帰宅困難者の一時滞在施設として解放されました。道路の冠水で身動きが取れなくなる車が出始め、バスやタクシーの運行も困難になる中、千葉駅と県庁、千葉市役所をつなぐ千葉都市モノレール1号線（3.2km）と、千葉駅から郊外の住宅地に向かう2号線（12km）が移動の生命線となりました。1号線では県庁の最寄りの県庁前駅に多くの帰宅困難者を運びました。

「千葉都市モノレール」以外に懸垂式のモノレールは神奈川県「湘南モノレール（江ノ島線）」が大船駅～庄名江ノ島駅間で営業運転を行っていますが、それ以外に懸垂式モノレールは日本国内にはありません。

ステンレスより錆に強い金属

ステンレスは鉄にクロムを混ぜることで表面に薄い不動態皮膜を作り、酸化を防いでいますが、ステンレスより錆に強い金属をランキング形式でお伝えします。

1位：金（AG）

化学的に極めて安定しており、空気中や水中、酸・アルカリでもほとんど酸化・腐食しない。

2位：白金（プラチナ・Pt）

金と同等以上に錆びや腐食とは無縁の貴金属。美しい輝きが継続するため、高級ジュエリーや触媒などに使われる。

3位：イリジウム（Ir）

白金族に属し、高密度で非常に優れた耐食性。※王水にもほとんど溶けない高い耐性を誇る。

※王水→濃塩酸と濃硝酸を「3：1」

の体積比で混ぜ合わせて作られる、橙赤色の非常に強力な酸性の液体。

4位：チタン（Ti）

表面に強固な「酸化チタン皮膜（不動態皮膜）」を自己形成し、海水でも錆びません。軽量で強度も高い。

5位：パラジウム（Pd）

優れた耐食性を持つが、貴金属の中では硫黄や塩素などと反応して徐々に黒ずむことがある。