



秋の夜長、生活リズムを整えましょう

病気を予防し、元気に過ごすためには、生活リズムを整えることが大切です。

1 日が 24 時間なのに対し、私たち人間の本来持っている 1 日の単位は 24 時間以上と「ズレ」があります。そのズレを直しているのが脳の中にある体内時計です。体内時計は、朝、目から入る太陽の光を感知すると、他の器官に働きかけてホルモンを分泌させます。このホルモンは血流によってからだの隅々まで、時間の情報を運び、夜は眠気を引き起こすように働きかけます。

生活リズムを整えるためには

- ①朝、決まった時間に太陽の光を浴びるにする。
部屋が日陰の人は、あえて屋内照明もつけて、明るさを強くするのもひとつの方法です。夜中まで強い光をあびていると、体内時計が誤作動をおこしやすくなるので注意が必要です。
- ②昼間、なるべく外に出る機会をつくる。
昼間、明るいところで活動すると、寝つきも良くなります。
- ③毎日できるだけ人と触れ合う
社会のリズムに合わせることで 24 時間のリズムを感じやすくなります。
- ④規則正しい時間に食事をとる。
特に朝食をとることで、頭の働きが活発になり、1 日のリズムがとりやすくなります。

笠間のがんばる企業紹介⑮

笠間市には、全国でもトップクラスの技術を持つ企業がたくさんあります。このコーナーでは、より良い製品づくりを目指して研究・開発に取り組む市内の企業を紹介します。

㈱レーシングサービス ワタナベ 笠間工場

レーシングサービスワタナベは、自動車のホイール（車輪）の世界では知る人ぞ知る老舗メーカーです。旭町地区の笠間工場で、代表取締役の渡辺俊之さんにお話を伺いました。

― 御社の製品の特徴を教えてください。 ―

「なんといっても『軽さ』です。特に自信を持ってお勧めしているのは、マグネシウムという金属でできたホイールです。自動車は、バネ（サスペンション）下の重量を 1 kg 軽くすると、バネ上を 15 kg 軽くするのと同じ効果があると言われています。マグネシウムは加工が難しいのですが、当社は早くからその可能性に着目し研究を重ねてきました。」

― たくさんさんの愛好家がいるそうですね。 ―

「現在では、海外のお客様からもインターネットで注文をいただくことがあります。昭和 42 年の創業当時、マグネシウムホイールを採用した当社のレーシングカーは、数々の大会で記録を塗り替え、何度もシリーズチャンピオンに輝きました。厳しいレースの世界で結果を残し

てきたことが、お客様の支持につながっていると思います。」
― 今後の展望をお聞かせください。 ―

「当社のホイールは、走行性能だけでなく燃費の向上にも効果があります。これからは、環境への貢献もホイールの重要な役割だと考えています。」

《市の公用車にホイールを寄贈》

このほど、同社のマグネシウムホイールが市に寄贈され、試験的に公用車に取り付けられました。軽量ホイールの装着により、燃費の向上が期待されます。



同社のマグネシウムホイール

㈱レーシングサービスワタナベ
笠間工場

従業員数▼25 人（全社）

敷地面積▼1,920 m²

※文責▽笠間市役所企業誘致推進室（内線 228）