

Select

保険と暮らしの情報誌

セレクト

5



May/2005
Vol.0033

山陽保険センター
Sanyo Insurance Center Co.,Ltd.



暮らしの発見



ひと眠りして、 上手に気分転換を!

電車やバスの車内で、隣の人にもたれかかったりして、さんざん周囲に迷惑をかけて眠っていた人が、自分の降りる駅の直前に目を覚まし、何事もなかったように降りていくのも、よく目にする光景です。自分自身のことを考えてみても、お酒を飲んだ後や、あまりに疲れて眠り込んだりしていないかぎり、案外乗り過ごすことが少ないと思いませんか? 私たちが深い睡眠に入るまでには、眠り始めてから20分~30分ほどかかり、それまでは体が眠っていても脳はまだ目覚めている状態。車内アナウンスもちゃんと聞いていて、次が目的の駅だと判断しているのです。この眠りを通り越して脳が深い睡眠に入ってしまうと、スッキリと起きられなくなったり、夜の睡眠の質が悪くなります。

ちょっと昼寝を・・・と思っただけふとんに入ると、つい寝すぎて逆効果になってしまうのですが、車内の座席でウトウトとするぶんには、体の疲れが取れ、気分もリフレッシュ!

仕事でミスをしたり、いやなことがあったときは、クヨクヨと考えつづけているよりも電車やバスも中で一眠りして、さっと気分転換をしてしまうのがおすすめですよ。

コーヒーの話

コーヒーは世界約60カ国で生産され、そのほとんどが赤道をはさんで南緯25度から北緯25度の範囲をぐるりと一周した、コーヒーベルトと呼ばれる地帯に属しています。

コーヒーはおのおのの土地の風土に合った栽培法がとられ、生産地によって味や香りが微妙に異なり、品質などによっても分類され、それぞれの銘柄で個性があります。シチュエーションに応じて使い分けるといいでしょう。



コーヒーを飲むとほっとした気分になる・・・これは気持ちのせいだけではないのです。コーヒーの香りをかぐと、脳がリラックス状態のときに出現するアルファ波がよく出ることがわかっています。つまりコーヒーは軽い興奮を起こして眠気を覚ます作用と、気分を落ち着かせてリラックス作用という、2つの相反する働きを持っています。なおコーヒーの香りは豆の焙煎で変わり、深いりの豆が一番リラックス効果が高いという実験結果が出ています。目覚しには浅いり、くつろぎたいときには深いりと、飲み分けるのもいいかも。

リラックスできるからといって、飲みすぎには注意したいものです。

保険のいろいろ

物の損害から 休業損害までカバー

対物賠償保険とは、交通事故を起こして、他人のクルマやモノなどの財物に、破損・汚損・滅失などの損害を与え、賠償責任を負った場合の保険金が支払われる保険です。

小さな事故ならポケットマネーで何とか解決できるかもしれませんが、ぶつかった相手が高級外車や営業車、店舗、信号機などの場合は、多額の請求をされることもあります。また、損害賠償請求されるのは修理代だけではなく、間接的な損害、つまり休業損害や営業損失なども損害として積算されるのです。相手が観光バスや電車の場合も相当な損害賠償になることは、もうおわかりですね。このような事故が起こった場合、あなたは保険なしで十分な賠償ができるでしょうか?

「たかが対物事故」と甘く見ず、万一の為に十分な保険金額で契約しておくことをお勧めします。ただ、対物も対人と同じように被保険者の所有する財物は対象になりませんので、お気をつけ下さい。

