

Let's start Earthing

室内

はじめてのアーシング

アーシング初心者でも
よくわかる配線方法



Earthing® Japan

目次

はじめに 室内でアーシング

Step 1. アーシング住宅判断

Step 2. 自宅のコンセントを調べてみよう

Step 3. アースコンセントにしよう ※1

Step 4. アーシングできるかチェックしよう! ※1

Step 5. 使いたい場所を決める

Step 6. 距離をはかろう

Step 7. 何メートルのコードが必要?

Step 8. 製品を選ぼう

Step 9. つないでみよう

How to 延長コードのつなぎ方

How to 分岐の仕方

How to 分岐・つなぎ方(スプリッター単体)

How to 分岐・つなぎ方(スプリッター+延長コード)

How to 分岐・つなぎ方(複数のスプリッター)

How to 本当にアーシングしているか確認する

※1. 必要ない方は、飛ばしてください

※2. 6と7の順番は、逆でも構いません

室内でアーシング

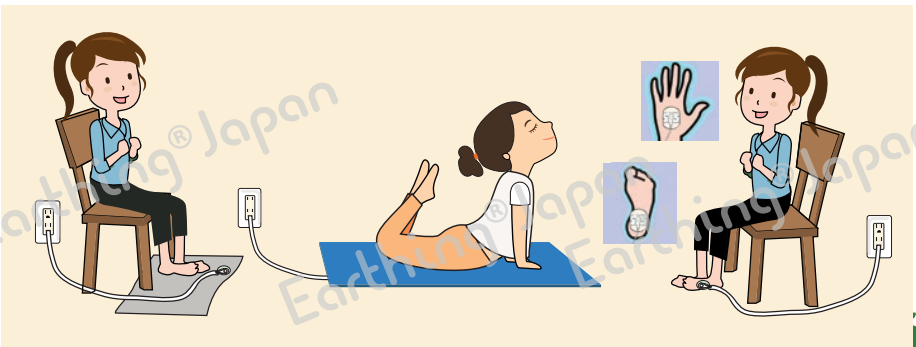
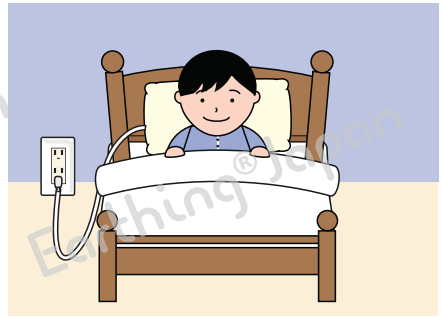
「アーシングをするなら、できるだけ長時間続けたほうがよい。」

アーシング創始者であるクリント・オーバー氏はこのように言っています。

人間は1日のうち3分の1が睡眠時間ですが、その時間がアーシングとともにあれば、大きな効果が期待できます。

都会に住んでいても、裸足でウォーキングする時間や場所がなくても、睡眠中にアーシングできます。

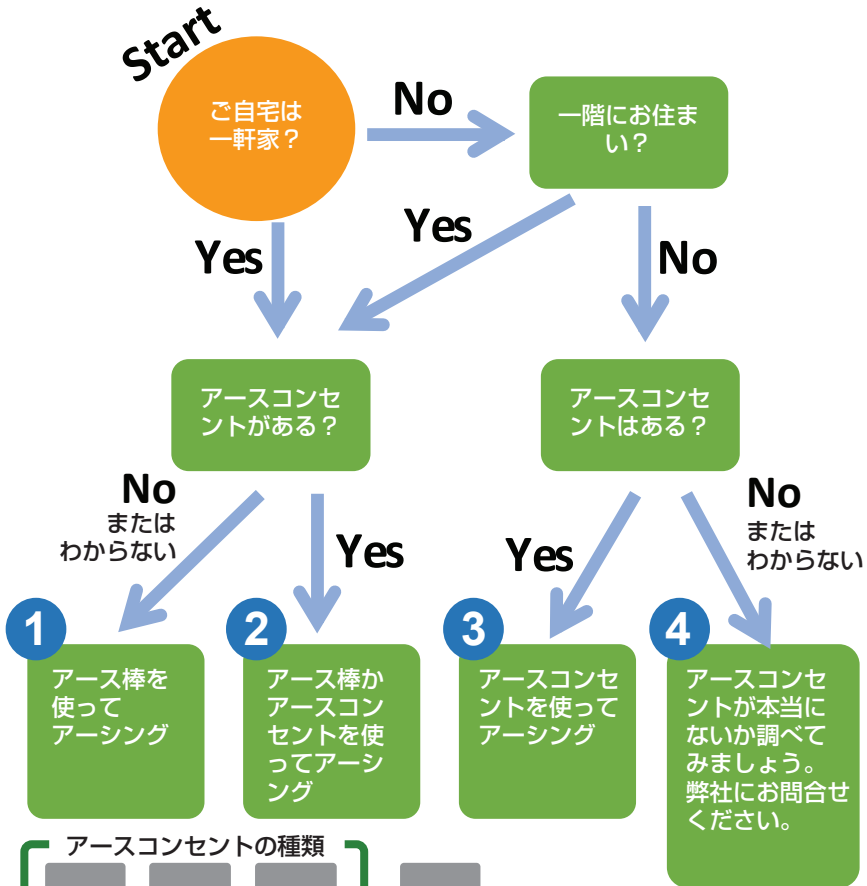
この「はじめてのアーシング」では、誰もが屋内でアーシングできる方法を、ステップ順にて説明していきます。



Step 1

アースング住宅診断

室内でアースングを行う場合、いくつかの方法があります。ご自宅の環境によって変わりますので、まずは住宅の状況を把握しましょう。

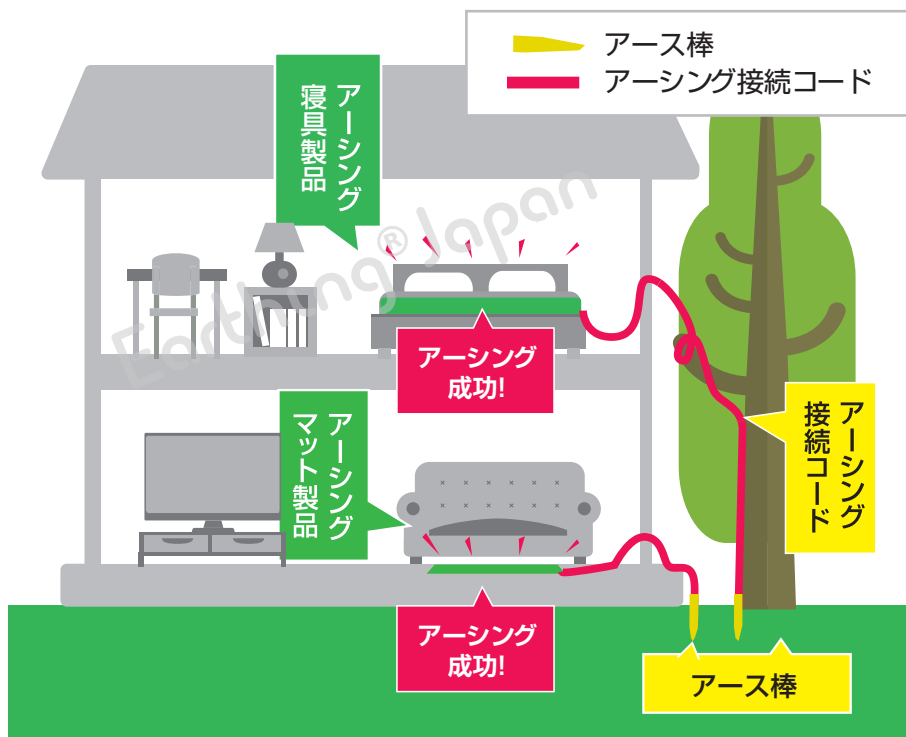


Step 1

アース棒でのアースング

アースング住宅診断結果が ① 又は ② の方

一軒家や1階などにお住まいの方は、アース棒を使ってアースングを行うことが可能となります。地面にアース棒を刺して、自宅にアースングコードを引き込みます。この方法でしたら、自宅のコンセント環境に左右されることなく、確実にアースングを行うことができます。



しかしながら、窓や壁を通してコードを自宅に引き込むことが難しいケースもあります。もしアースコンセントが設置されているようでしたら、アースコンセントを利用して、アースングを行うことができます。詳細は、次ページの「コンセントを調べてみよう」に記載されていますので、ご覧ください。

アース棒でのアースングを行いたい方は、
を飛ばして進んでください。

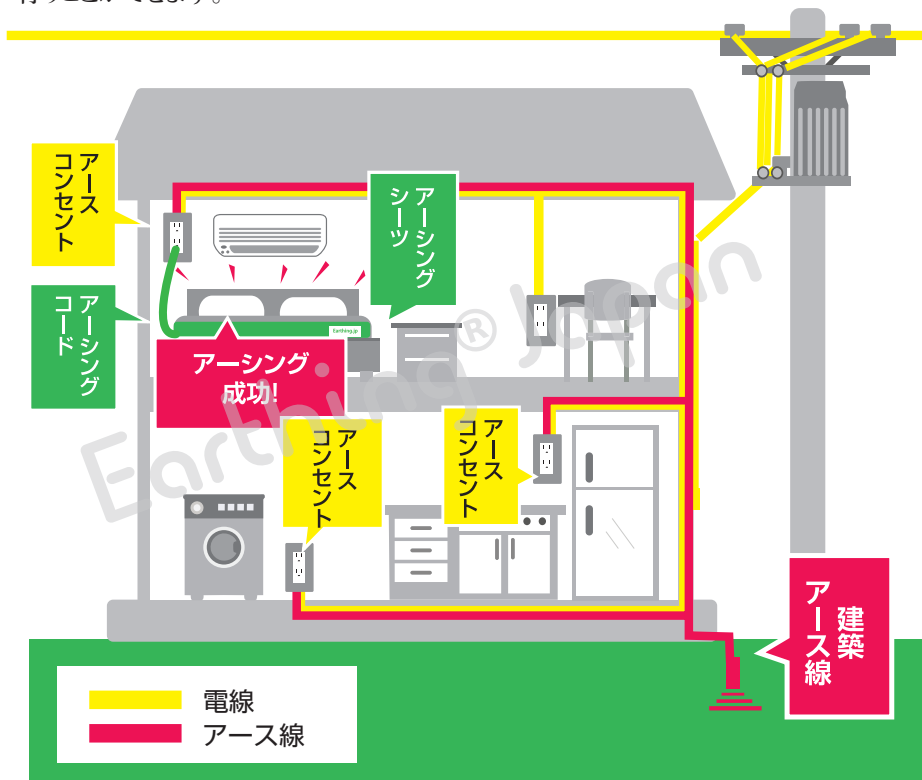
Step2

Step3

Step4

アースング住宅診断結果が ② ③ の方

自宅のアース・コンセントを利用して室内でアースングを行うことができます。アース線は地中につながり、電流を地面に流す役目をしています。冷蔵庫、洗濯機、エアコン周辺に「アース・コンセント」がありますので、アースング製品に接続することでアースングを行うことができます。



アースコンセントは、いろいろな種類がありますので、詳細は、次ページの「コンセントを調べてみよう」に記載されていますので、ご覧ください。

アースコンセントでのアースングを行いたい方は、

Step2 に

進んでください。

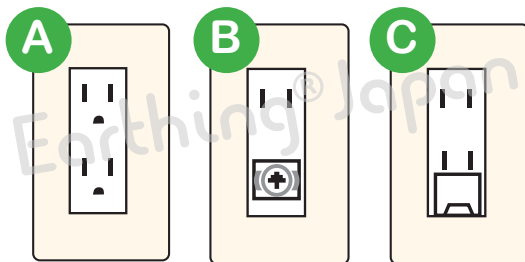
Step 2

自宅のコンセントを調べてみよう

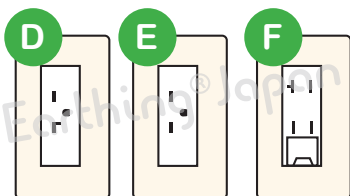
アース端子付きのコンセントって何？

室内でアースングをするために、家庭にあるアース端子を利用します。アース端子の多くは、主に水気の多い電化製品の側にあるコンセントについています。アース端子付きのコンセント(アースコンセント)は、電気を大地に逃し、感電や火災の危険を防ぐ役割をしていて、キッチン、洗濯機、エアコン、トイレ周辺などにあります。

アース可能な
コンセント



▼その他こんなタイプも

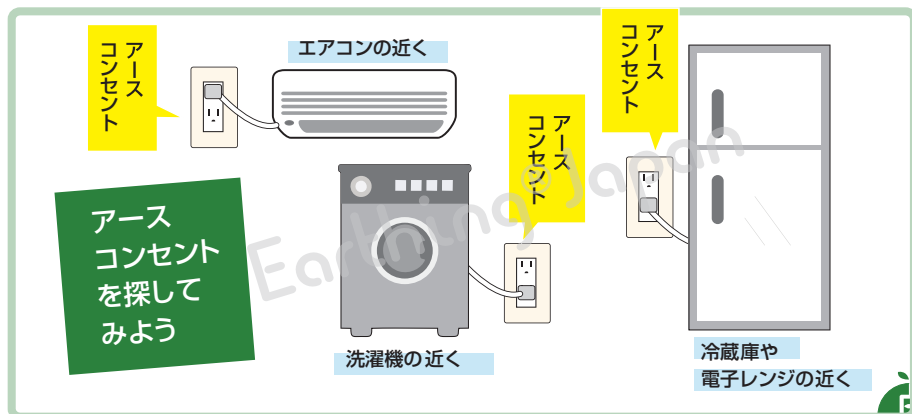


OK

アダプターを
使えば OK

アダプターを
使えば OK

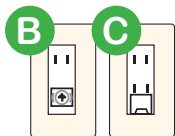
左図タイプのアースコンセントや外から配線を引き込んだ時のチェックの仕方は(株)アースングジャパンサービスセンターへお問い合わせ下さい。Tel 0268-75-0654



Step 3

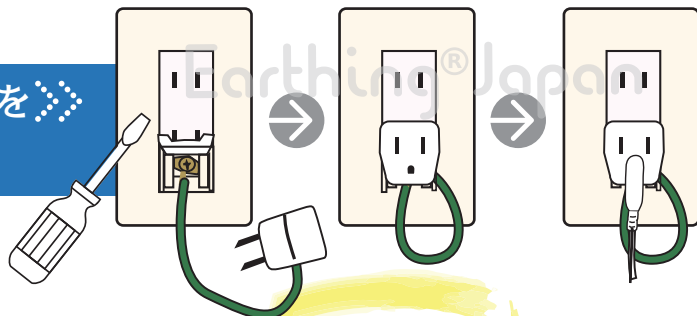
アースコンセントにしよう

アダプターが不要のAタイプコンセントであれば **Step4** に進んでください。



左図のタイプのコンセントの場合

アダプターを
はめてる



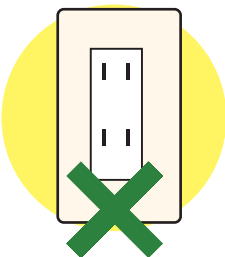
電源アダプター

大きさ 4.2cm×2.5cm×3.1cm

価格 432円

用途 ネジで止めるタイプのコンセントを
3Pコンセントにします。

アース不可な
コンセント



残念ながらアース端子の付
いていないコンセントではア
ースリングができません。一番多
く見かけるコンセントのタイプ
でもあります。

もしご自宅にアースコンセントがなかったら、お庭の
地面に直接アース棒を刺して室内に線を引き込
むこともできます。

Step 4

アースングできるかチェックしよう!

アースコンセントを見つけたら、そのアース端子がちゃんと地面と繋がっているか確認して下さい。配線のミスや老朽化による断線などで、アース端子が地面と繋がっていない場合があります。



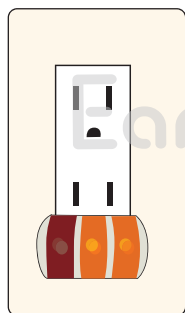
アースチェッカー

大きさ 8cm×4cm×2.5cm

価格 1,026円

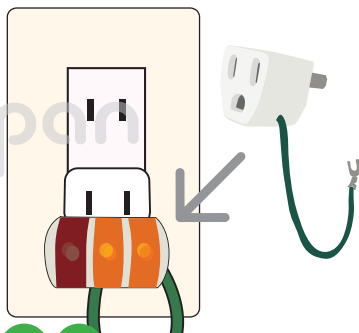
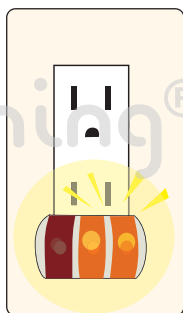
用途 コンセントがアースされているか確認する器具です。

簡単にチェックするにはアースチェッカーを使って下さい。この機器はアース端子がちゃんと地球と繋がっているかを確認してくれます。



A タイプのコンセント

上図タイプのアースコンセントの場合は、そのままアースチェッカーをご使用になれます。オレンジのランプが二つ点けばOK。地面と繋がっていることとなります。



B C タイプのコンセント

アダプターを利用した場合は上図のようになります。同じくオレンジのランプが二つ点けば、地面と繋がっています。

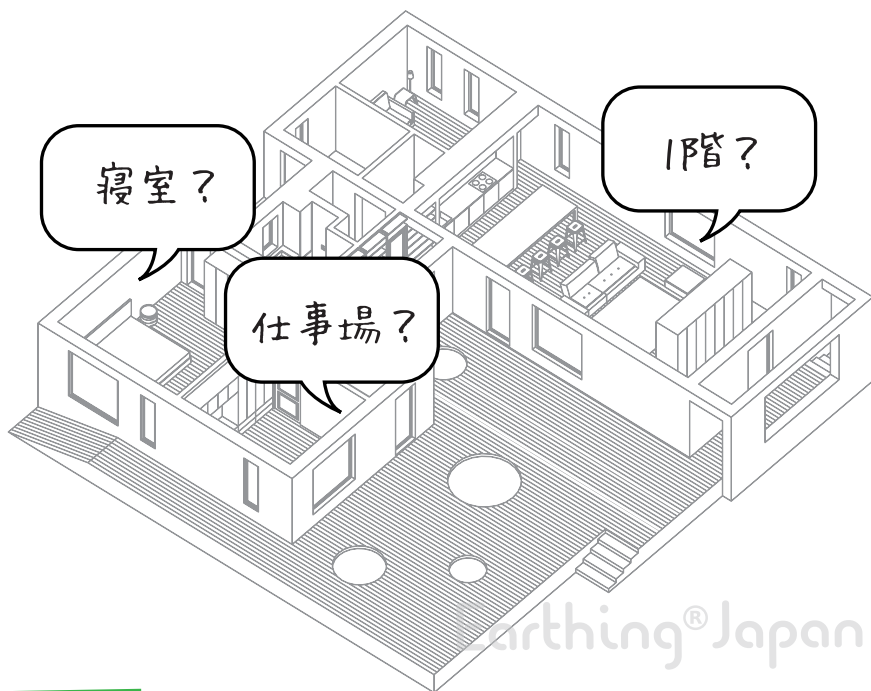
Step 5

どこでアーシングしたいか考えよう!

どこ(室内)でアーシングをしたいですか?

寝室? リビング? 仕事場? キッチン?

まず最初にアーシングをしたい場所を思い浮かべて下さい。



応用編

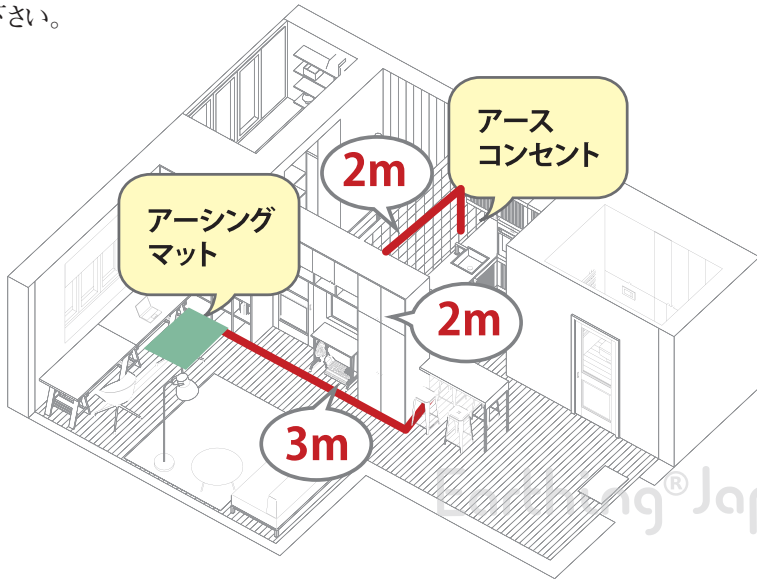
電磁波を出す電気製品の少ない場所を選ぶと、効果的なアーシングを行うことができます。やむを得ず電磁波が強い場所で多くの時間を過ごす必要のある方は、アーシングを行うことで電磁波の影響を緩和させることにもなります。金属は磁気を運び、アーシング環境に影響しますので、なるべく金属から離れた場所をお勧めいたします。良い場所を選んだら、身体全体を包むようなアーシング製品の組み合わせを行うことで、最適なアーシング環境が実現します。

Step 6

距離を測ろう！

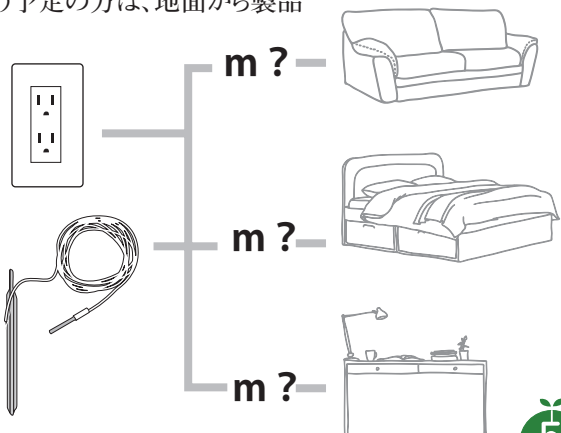
アースングしたい場所は決まりましたか？

次にStep2でチェックしたアース端子から貴方がアースングしたいところまでの距離を測って下さい。



アースコンセント又はアース棒からアースングする場所まで線を敷いていきます。どこを通せば線が邪魔にならないかちょっと考えてみて下さい。

アースング棒にてアースングを行う予定の方は、地面から製品までの距離を測って、コードの長さが十分にあるアース棒をご利用ください。



Step 7

何メートルのコードが必要？

長さはわかりましたか？次の考え方の例に従って何メートルのコードが必要か考えてみて下さい。



延長コード

3m	1,850円
9m	2,300円
12m	3,200円
15m	3,650円

さらに
長い延長コード



アース棒付き延長コード

3m	
9m	
12m	3,400円
15m	3,850円

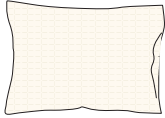
直接地面から
アースを取りたい方へ。

お客様の用途に合わせ、延長コードを作成いたします

Step 8

製品を選ぼう!

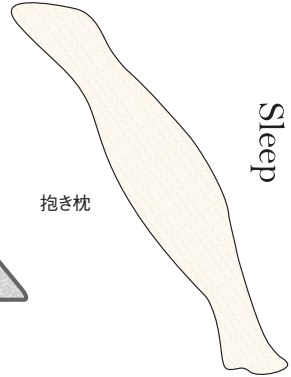
アーシングジャパンでは用途に合わせて様々な製品をご用意しています。用途ごとに区分けしていますが、製品使い方はお客様の自由です。



コットンピロケース

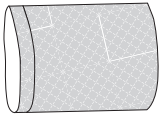


コットンシーツ(シングル・ダブル)



抱き枕

Sleep



キルトピロケース



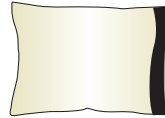
キルトパッド



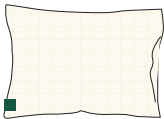
シルバーハーフシーツ



スリープパッド



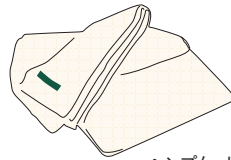
シルバーピロケース



ヘンプピロケース



ヘンプシーツ



ヘンプケット

Works & Exercise



ヨガマット



キーボードマット



マウスマット



PULゼーマット



パッチ

Step 8

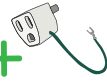
お勧めの買い方は Earthing®Japan

アースにつなげるとき →



アース端子の確認に使用します。

アースチェッカー



電源アダプター

コンセントの形状によっては必要になります。

OR



アースング棒

アースコンセントを使わずに直接地面からアースを引きます。

製品とつなぐとき →



コイルコード
長さ1.8m～3.0m

OR



ストレートコード
長さ4.5m

製品と繋ぐにはコイルコードかストレートコードが必要になります。ご入用の長さに合わせてどちらかをお選び下さい。

長さが足りないとき →



延長コード 3m

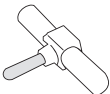
OR



延長コード 9m

コイルコードやストレートコードで長さが足りない場合は延長コードをお求めください。

分岐するとき →



スプリッター

複数の製品を使用する際やテスターや身体電圧計をつなげる際にも使用します。

通电の確認に →



テスター



スプリッター



ストレートコード

OR



身体電圧計

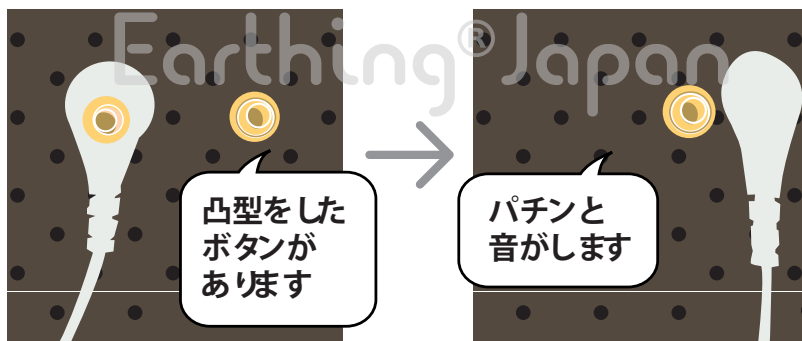
身体電圧計の利用には別途スプリッターやストレートコード又はコイルコードが必要です。

アースング製品

Step 9

つないでみよう!

次にアースング製品をみて下さい。製品の何処かにボタン凸型をした箇所があります。そこにコードのボタン凹型部分をつないで下さい。パチン音がすれば大丈夫です。



以下はアースング製品に接続した例の写真です。



シルバーピローケース



PUレザーマット



ヘンプシリーズ



スリーブパッド



コットンシート

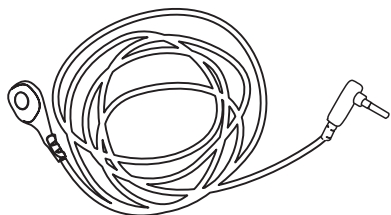


シルバーキルトパッド

Step 9

つないでみよう!

ではお手元にあるアースング製品を大地につないでみましょう。コイルコードかストレートコードの端と端をみて下さい。片方は凸型、もう一方はボタン凹の形をしています。

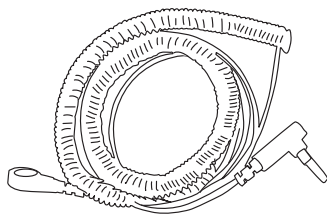


ストレートコード

長さ 4.5m

用途 凸部分はアースコンセント・延長コード・アース棒のコードに、平たい部分は製品に接続します。

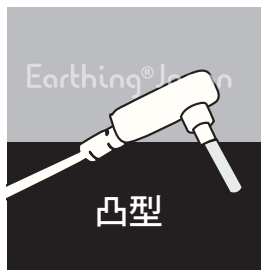
OR



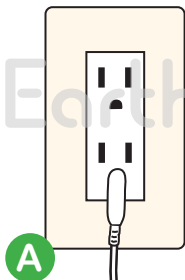
コイルコード

長さ 21.8m~3.0m

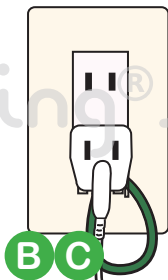
用途 凸部分はアースコンセント・延長コード・アース棒のコードに、平たい部分は製品に接続します。



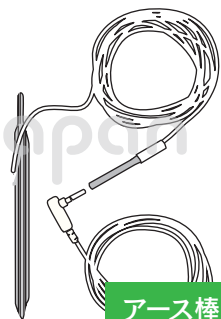
凸型



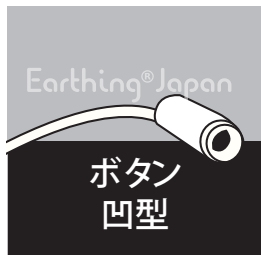
A タイプのコンセント



B C タイプのコンセント



アース棒



ボタン凹型

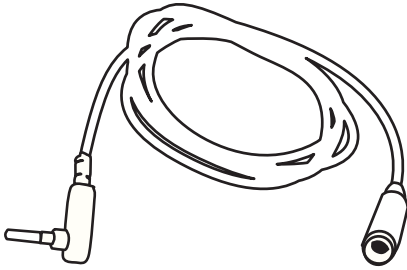
凸型部分をコンセントのアース端子に差し込んで下さい。

アース端子がB、Cのタイプは電源アダプターを接続して凸型部分を差し込んで下さい。

アース棒の場合は、凸型部分を接続部分に差し込んで下さい。

How
to

延長コードの繋ぎ方



延長コード3m

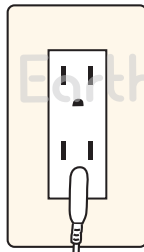
長さ 3M

用途 コード延長部品

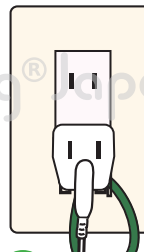
延長コードの端と端の形状は片方がコイルコードやストレートコードと同じ凸型もう一方は穴のあいた凹型をしています。

今回は3メートルの延長コードを例にご説明いたします。

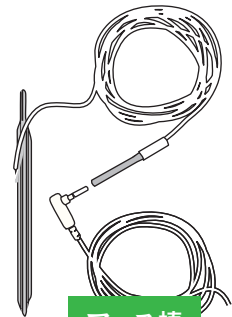
凸型の部分をアース端子にはめ込んで下さい。



A タイプのコンセント

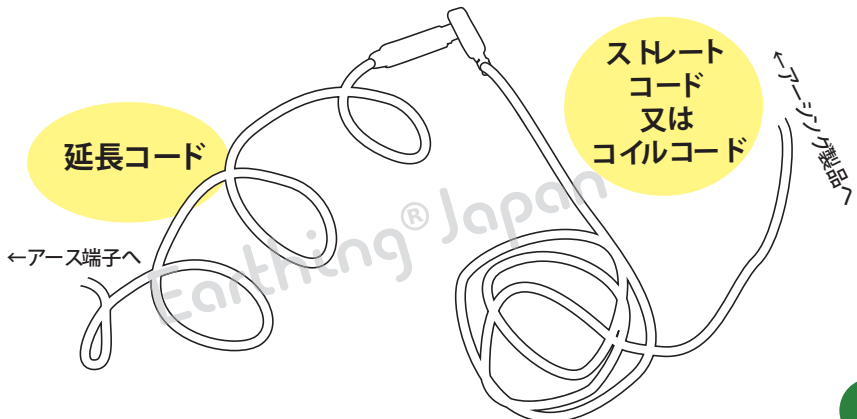


B C タイプのコンセント



アース棒

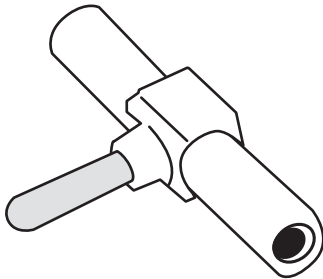
もう一方の凹型部分にコイルコードやストレートコードの凸型部分をはめ込んで下さい。





分岐の仕方

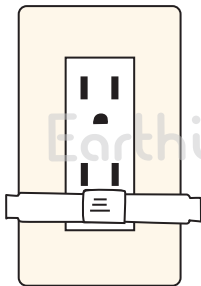
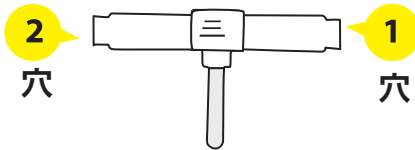
二つの製品を同時に使いたい。ご夫婦でアーシングシートを利用したい。同時に複数箇所でアーシングをしたい場合は「スプリッター」を使います。スプリッターは配線を二つに分けるグッズです。



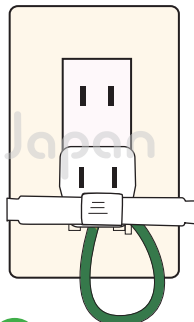
スプリッター

大きさ 6.2cm×3.5cm×1.2cm
用途 コード分岐器具

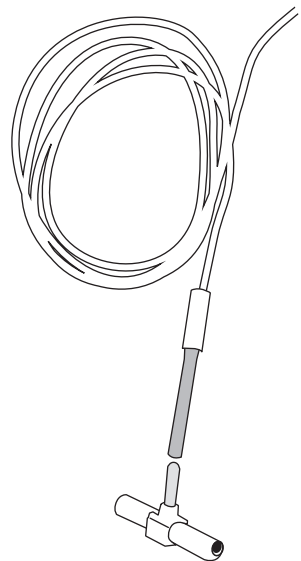
スプリッターはTの形をしていて、横棒の左右に凹型の穴が空いています。縦部分は差し込み出来る様金属製の凸型になっています。



A タイプのコンセント



B C タイプのコンセント



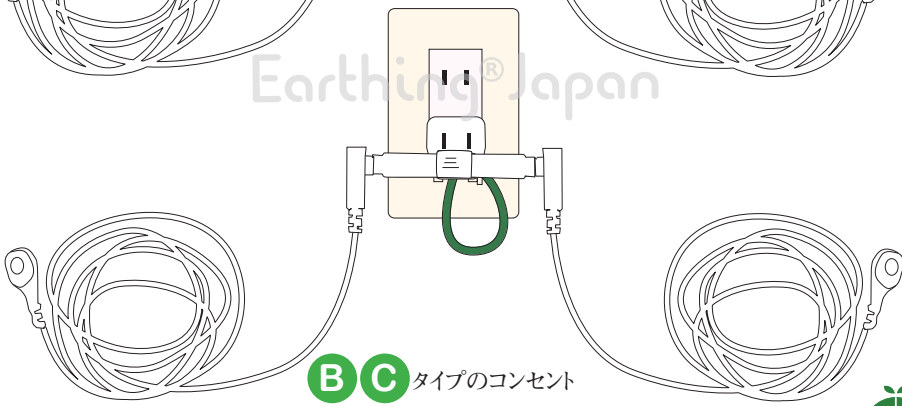
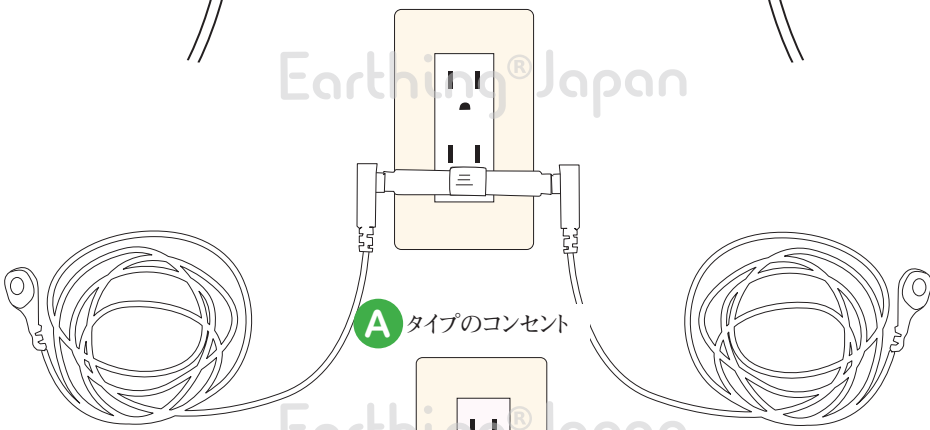
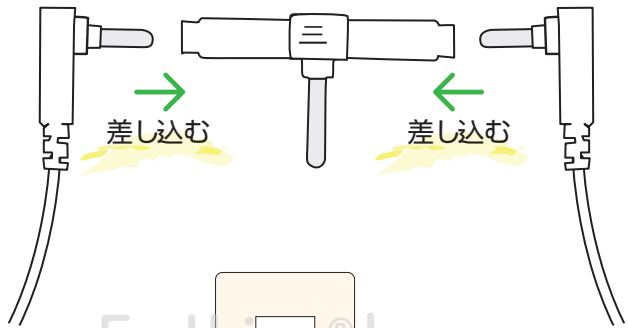
アース棒





分岐・繋ぎ方(スプリッター単体)

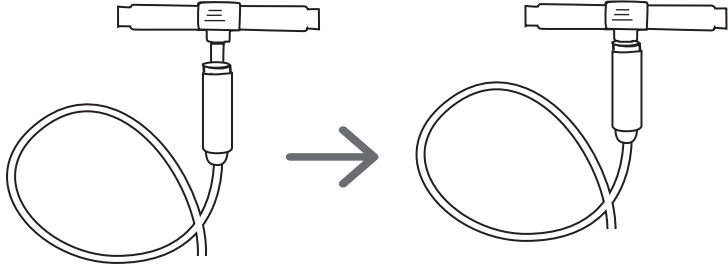
二つの製品を同時に使いたい。ご夫婦でアーシングシートを利用したい。同時に複数箇所でアーシングをしたい場合は「スプリッター」を使います。スプリッターは配線を二つに分けるグッズです。



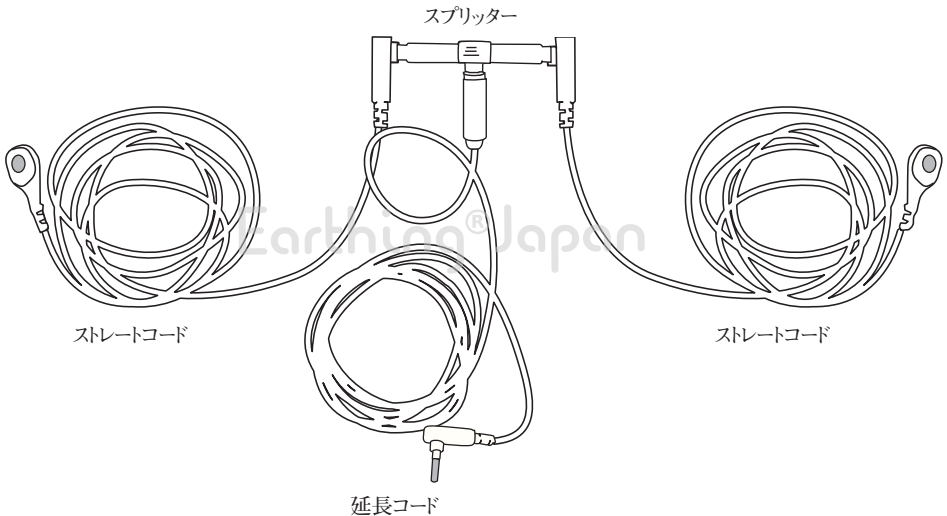
How
to

分岐の繋ぎ方 (延長コード+スプリッター)

スプリッターは直接アース端子に繋がずに延長コードの先にも接続できます。



スプリッターの凸部分を延長コードの穴の空いた凹部分に差し込んで下さい。金属の部分が見えなくなるくらいまで差し込みます。

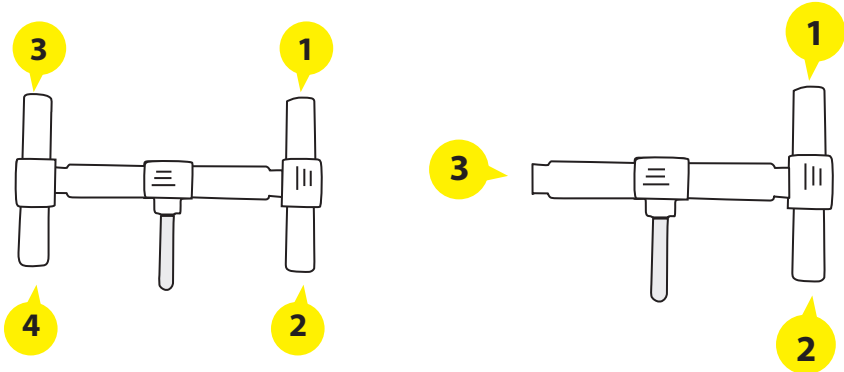


上図の様にスプリッターの左右にコイルコードかストレートコードを繋なぎご使用ください。

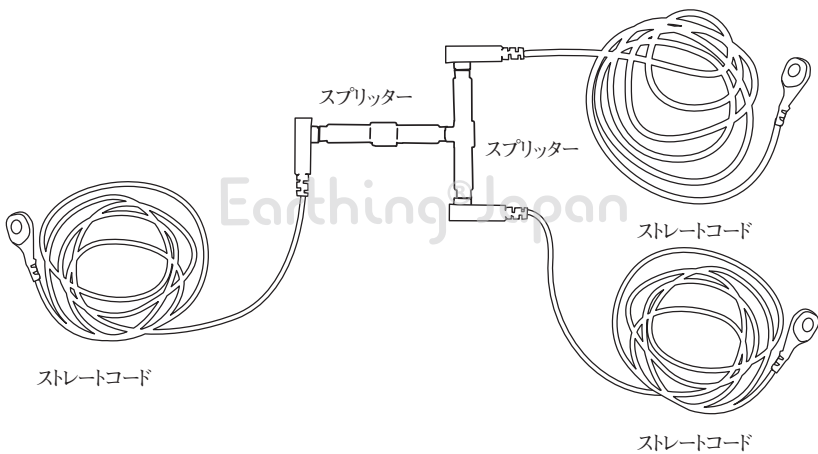


分岐・繋ぎ方(複数のスプリッター)

スプリッターを複数組み合わせることで分岐の穴を増やせます。



スプリッターの凸部分を延長コードの穴の空いた凹部分に差し込んで下さい。金属の部分が見えなくなるくらいまで差し込みます。

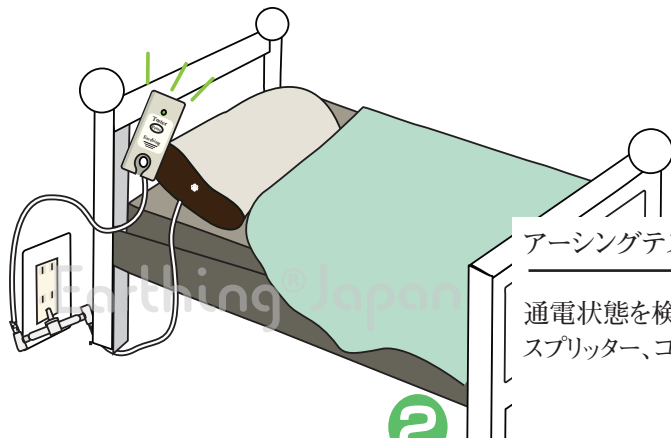


上図のようにスプリッターの左右にコイルコードかストレートコードを繋なぎご使用ください。

How
to

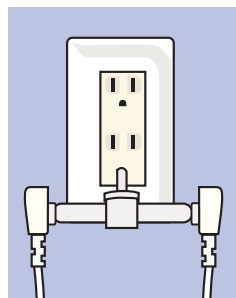
アーシングしているか確認(テスター)

テスターを使えば、アーシング製品が地面につながって 確実にアーシング(通電)しているかどうかを確認できます。コイルコードやスプリッターが必要になりますので、ご注意ください。あなたの身体が大地につながっていることを目で見て確認できます。

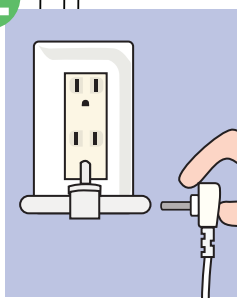


アーシングテスター

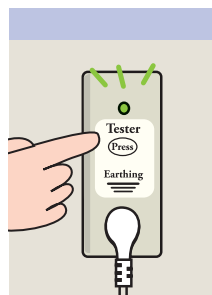
通電状態を検証するテスター
スプリッター、コードが必要となります。



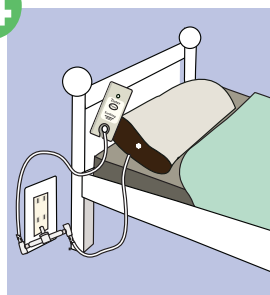
2
もう一つの差し込み口に
使用する製品のプラグ
を差し込みます。



1
アースコンセントに
スプリッターを
差し込みます。
テスターのプラグを
片方のスプリッターの
差し込み口に入れます。



4
ボタンの中心を強く押し
込んでください。
緑のライトが点灯すると
アーシングされています。



3
図のようにつなげた後、
製品の平らな箇所の上で、
テスターを製品に
当てます。

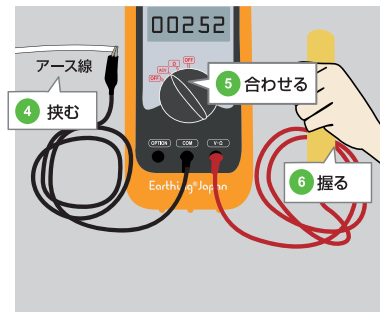
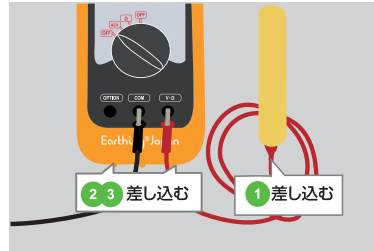
5

測定前に

- 1 赤色コードのプラグを握り棒に差し込みます。
(どちら側でもかまいません)
- 2 赤色コードの反対側のプラグをVΩの穴に差し込みます。
- 3 黒色のコードのプラグをCOMの穴に差し込みます。

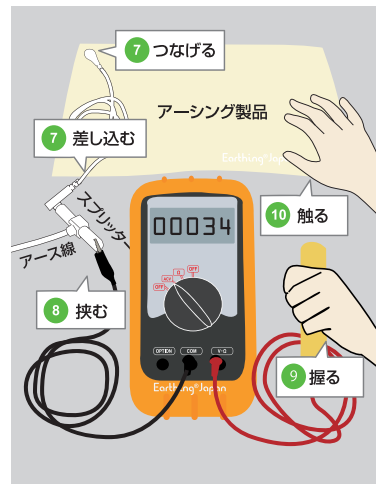
大地と人体の電位差を測定する

- 4 黒色コードのワニグチクリップでアース先端部の銅線を挟みます。
- 5 ダイヤルを時計回りに回してACVに合わせます。
- 6 握り棒を手で握ります。この時表示される数字が大地と人体の電圧差(電圧)になります。
この電圧は摩擦により発生した静電気電圧ではなく、家庭の電気配線から発生している電磁波により身体に生じる電圧を示しています。



アースング製品を使用してアースングされているか確認する

- 7 アースング商品にストレートコード又はコイルコードをつなげて、スプリッターに差し込みます。
- 8 黒色コードのワニグチクリップをスプリッターの内側に挟んで固定する。
- 9 握り棒を手で握る。この際に表示される数字が体の電圧になります。
- 10 もう片方の手でアースング製品を触ると数字が変化します。変化した分が電圧下降となります。電圧降下した分の電気が大地に向かって流れたことを示しています。つまりアースングされていることとなります。
- 11 測定が終了したらダイヤルを回してOFFの位置に戻しておきます。消し忘れても30分で自動的に電源が切れます。





アシストサービス

アースング・アシストサービスを行っております。アースの状況を正確に把握したい、室内配線をきれいに納めたいというご要望にお応えします。現地調査を行い最適なアースング環境を提供します。以下までご連絡ください。




製品サポート

商品についてのご質問等がございましたら以下までお気軽にお問合せください。

お問合せ

サービスセンター
〒389-0111
長野県北佐久郡軽井沢町
長倉 4696-50

 order@earthing.jp
 **0267-31-5146**

製品のお求め

<https://earthing.jp>
<https://store.earthing.jp>

Amazon や楽天ショップでも
一部製品を販売しています。



Earthing®Japan