



アイデアと手作りで暖かく過ごそう

ウォームビズ期間

平成23年11月1日～平成24年3月31日

環境省では地球温暖化防止のため、暖房時の室温をオフィスでは20にすることを呼びかけています。“寒い時は着る”“過度に暖房機に頼らない”そんな原点に立ち返って、“暖房に頼りすぎず、働きやすく暖かく格好良いビジネススタイル”それが「ウォームビズ」といわれています。私たちシニアも家庭内で「ウォームビズ」を心がけたいものです。

ウォームビズ虎の巻・家庭版

1. 室内は適度な室温と湿度に

加湿器を利用して乾燥を防ぎます。

寝る時は、暖房は切って湯たんぽなどを利用するのも小さな温暖化防止になります。

2. 暖めた空気を逃がさない工夫を

日中に蓄えた暖かい空気が窓などの開口部から逃げないように、日が落ちたらカーテンや雨戸を閉めましょう。

カーテンの素材は熱を通しやすいもの、通しにくいものがあります。室内の暖かさが、外部の冷気に混じらないように、断熱性の高いカーテンやブラインドを選ぶとより効果的に暖かさを部屋に蓄えることができます。

3. 身に着けるものの工夫で体を温める

外気に触れやすい三つの首（首・手首・足首）やお腹と足の裏などをマフラー・手袋・腹巻・靴下などで覆いましょう。

特に足の裏は床と接触して他の部位よりも熱の交換がおきやすい場所です。

しかも床付近は冷気がたまりやすいので、スリッパを履く、絨毯をひく、保温性に優れた靴下を履くとよいでしょう。十分暖かいと感じた時は一枚脱ぐのではなく、暖房の設定温度を下げたり消したりして、こまめな対応で快適さを保ちましょう。



4. 飲食にもひと工夫して体の中から暖まる

鍋料理・シチューなどあつあつ鍋を家族や仲間たちと囲んで心も体も暖まりましょう。

生姜入りほっとドリンクは風邪予防にもなります。



発熱衣料品

衣料品メーカーが発熱繊維を開発して、下着やインナー、パジャ



マなどの製品が販売されています。薄いのに暖かく冬の着膨れに一役買っています。発熱パジャマは寝ている時にかく汗を熱に変換するという画期的なアイデアで、肌寒い夜にも暖かく睡眠をサポートしてくれます。

手作り暖房用品

市販のマフラーや手袋も色々ありますが、手作りならではの心のこもったマフラー・帽子・手袋や靴下は暖かさが倍増です。

写真のピンクの襟カバーは夜寝る時に首につけます。布団と肩の間の隙間を埋めて暖かく眠ることが出来ます。好みの色で編んで寒がりさんへのプレゼントにも最適です。白いマフラーは輪にして編み上げていだけで、今年流行の丸いマフラー（スヌード）になります。冬の夜長に何か手作りをしてみませんか。（S）

