

大切な家族の元氣をつくろう!

家庭版ウォームビズ

暮らしと住まいの寒さ対策

冬は温度とともに湿度もぐんとダウンして、肩こりや風邪など何かと体調を崩しがち。この季節、お母さまや奥さまにとっては家族の健康が大いに気になるところですよね。そこで、冬を元気にのりきる寒さ対策のポイントを「衣・食・住」別にお届けします!



「衣類・食事・住居」にひと工夫!

冬のキーポイント 冷え&乾燥

衣

point

1 空気の層を重ね着する

衣類間の空気が断熱材になって寒さをブロック。セーターを1枚着るよりインナーを重ね着する方がぽかぽかに。

point

2 インナーは「速乾性素材」が◎

適度な通気性がないと汗で身体を冷やしてしまいます。汗だけを外に放出する速乾性素材のインナーがおすすめ。

Attention!!

毛糸のパンツが大ブーム!

最近ではデザイン性&機能性に優れたものが多く、睡眠時はもちろん、外出時にはく方も。



食

point

1 身体を温める根野菜をとる

鍋料理や煮込み料理にぴったりの根野菜を、新陳代謝をアップさせる薬味(しょうが・ねぎなど)とともにいただきましょう。

point

2 適度に水分補給

ノドが渴かないからといって水分補給を怠っていると、血液がドロドロの状態になって身体を冷やしてしまいます。

住

point

1 湿度を50~60%にキープ

洗濯物を室内に干したり、やかんや鍋で湯を沸かして放置しておくのも湿度を上げるのに効果的。

point

2 用途に合わせた暖房器具選び

ダイニング・リビング・寝室・勉強部屋など部屋の用途や、ライフスタイルに合わせて暖房器具を選びましょう。

■日中家を空けることが多い家庭

…すばやく暖まる「温風暖房」が最適。

■お年寄りや赤ちゃんがいる家庭

…均一に暖まる「床暖房」が最適。



家族のライフスタイルに合わせてアレンジしてくださいね。

