Suzuka - COOL CHOICE News

2022年(令和4年) 1月26日水曜日 鈴鹿市 環境政策課

kankyoseisaku@city.suzuka.lg.jp

ライフスタイル『WARM BIZ』(ウォー 暖房時の室温を20℃にして快適に過ごす

多くの人がオフィスで快適に過ごすための3 する」など、夏の冷房時と同様に温度の感じ らない」、「暖房が効き過ぎて頭がボーっと つのテクニックについて紹介します。 力は人それぞれ。今回は、室温を20℃にして、 冬のオフィスでは、「寒くて仕事がはかど



アクニック 2

休憩時には、

からだを温めるには効果的です。 **|間やちょっと一息入れる時に、温かい飲み物を取り入れるだけでも** 当然ですが、冷たい飲み物はからだを冷やしてしまいます。仕事の

ウガはお茶や紅茶などとの相性もよく、さまざまなショウガドリンク が市販されています。 にはからだを芯から温めてくれる作用があるといわれています。ショ ホットドリンクなどはさらに効果的。 ショウガを加熱することで生まれる「ショウガオール」という成分

App Store

ももちろんOKですが、からだを温める効果が高いショウガを使った

コーヒーやお茶など、一般的にオフィスに用意されている飲み物で

アクニック1

高機能素材のインナーを上手に活用

すめです。 ホットドリンクでからだを温めてからベッドに入れば、ゆっくりと体 温が下がり、スムーズに就寝しやすくなります。 ちなみに、就寝前に温かい飲み物でからだを芯から温めるのもおす 人は体温が低下するときに眠気を感じやすいとされていて、

Get it on Google play

ることが快適に過ごすポイントになってきま

て柔軟に対応できるような上手な重ね着をす

出る時はコートを羽織るなど、温度に合わせ

装の選択が難しいもの。オフィス内では体感 温度に合わせてジャケットを着脱する、外に

冬場はオフィスと屋外の温度差が大きく服

なポイントの1つ。 また、上手な重ね着をするうえで、インナーウェアの選び方も重要

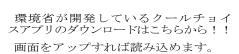
に過ごす3つのテクニック

ことができます。 重ね着時のかさばりも改善されるため、スマートな重ね着を実現する ンナーを活用すれば、効果的に体感温度を調整してくれるだけでなく、 く、暖かく進化しています。例えば、保温性能や発熱性能を備えたイ 最近のインナーは機能性素材を採用したものが多く、より薄く、軽

エーション豊かに発売されています。女性はもちろん男性の方も、タ イツやレギンスといったボトムス用のインナーの活用がおすすめです 下半身をカバーしてくれるアイテムも含めて様々なメーカーからバリ このような機能性素材を活用したインナーは、上半身だけでなく







※本文については、環境省の記事を引用しております。 環境省のCOOL CHOICE編集部

テクニック3

「物を活用して「頭寒足熱」で効率アップ!

はないでしょうか。 オフィスで仕事をしているときに、椅子の冷たさから寒さを感じた 冷たい空気が滞留しやすい足元から寒さを感じることが多いので

楽しむこともできますね。 のバリエーションが豊富で、自分の好みに合ったあたたか小物選びを さから守ることも効果的。クッションや膝掛けなどはデザインや素材 ります。ウール素材やフリース素材などの膝掛けを活用し、足元を寒 ションを敷くだけでも、お尻からの冷えを防ぐことができ、快適にな このような時は、オフィスの椅子に保温性の高い素材の座布団やクッ

