

「ウォームビズ」ほかほかゼミナール① 冬のオフィスで快適に過ごす3つのテクニク

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

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



テクニク1 高機能素材のインナーを上手に活用しよう!

冬場はオフィスと屋外の温度差が大きく服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、外に出る時はコートや羽織るなど、温度に合わせて柔軟に対応できるような上手な重ね着をすることが快適に過ごすポイントになってきます。

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なポイントの1つ。

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、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ことができます。

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、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。

テクニク2

休憩時には、温かい飲み物を!

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。仕事の合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、からだを温めるには効果的です。

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ももちろんOKですが、からだを温める効果が高いシヨウガを使ったホットドリンクなどはさらに効果的。

シヨウガを加熱することで生まれる「シヨウガオール」という成分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。シヨウガはお茶や紅茶などの相性もよく、さまざまなシヨウガドリンクが市販されています。

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すめです。人は体温が低下するときに眠気を感じやすくなっています。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。

テクニク3

小物を活用して「頭寒足熱」で効率アップ!

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り、冷たい空気が滞留しやすい足元から寒さを感じる人が多いのではないのでしょうか。

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楽しむこともできますね。



環境省が開発しているクールチョイスアプリのダウンロードはこちらから!!
画面をアップすれば読み込めます。

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