

住まいに役立つ  
かあらばん

# あかいらの♪こみゆ

生活をもっとたのしく! ✨ 手づくりニュースレター

第70号

寒さは健康美の大敵

暖かいお部屋  
にアレンジして **寒い季節を快適に!**

朝晩の冷え込みも厳しくなりま  
したが防寒対策は万全ですか?  
寒さは健康美の敵。  
暖かいお部屋づくりを。

## ポカポカ・ぬくぬく生活を実践

寒さ・冷えは血行不良をはじめ腸の活動や免疫機能を低下させるなど  
さまざまな健康障害を引き起こす要因のひとつ。暖かいお部屋作りのコツ  
や体の芯から温まるアイデアを伝授。寒さ対策を実践して健康的な暮らしを。



## 温かい部屋づくり のヒント

### ●暖色系の照明を配置

炎をイメージさせるようなオレンジ  
など暖色系の照明は寒いという感覚  
を和らげるといわれているそう。手軽  
に変えられる小物類で暖かい部屋に。



### ●熱の流出を防ぐ

温かい部屋作りへの近道は窓やドアなど  
の開口部からの熱の流出を抑えること。  
市販の窓用断熱シートやすきまテープ等  
を利用して熱が逃げにくくする工夫を。



### ●カーテンは冬物に衣替え

カーテンを厚めのものに変えるだけで  
室内温度に差が出ます。床よりも長め  
にすれば熱の流出も軽減。

### ●湿度をキープ

体感温度を上げるのに重要なのは湿度。加湿器を稼働したり、  
洗濯物を室内干しにして快適な湿度に調整を。

## 身体の芯から温め、 町内環境を整える

### ●体温調整を整える最適な食事を

体温調節の乱れは  
タンパク質不足が一要因。  
脂肪酸の燃焼を高める  
カルニチンを豊富に  
含む羊肉が特に  
おすすめ。



### ●湯船に浸かる習慣づけ

入浴はシャワーで済ませず、湯船に浸かるのが  
鉄則。毎日40℃前後のお湯に10分ほど浸かる  
だけで血の巡りや腸内温度も格段にアップ。

### ●腹巻パワーで内臓機能を健やかに

お腹には胃腸、肝臓、腎臓などの臓器が集中。  
お腹周りを温めることで臓器の血流がよくなり、  
体全体の体温も上昇。優れた効果が期待  
できる腹巻を活用しましょう。

住宅+店舗 リフォーム・リノベーション専門

アクセスアートテック株式会社

665-0024 兵庫県宝塚市逆瀬台1丁目11 アヴェルデ4番館1階  
◇建築業許可/兵庫県知事(般-30)第301896 ◇兵庫県住宅改修業者登録/兵住改C11第00040号

お気軽にご相談・  
お問い合わせ下さい

☎0120-74-5152

TEL 0797-74-5152 FAX 0797-74-5147

施工事例を多数紹介!

www.axis-arttec.co.jp