

いち
わたしの一押し

冬の省エネ “暖房編”



4 ■ 身体をかしくく温める ■

小物衣類を活用した温活は、省エネへの一番の近道。

“3つの首”と“頭”がポイント！

食事や体を動かすことで筋肉などから生み出される熱も、防寒の衣服に隙間があると逃げてしまいます。逃げやすいのは衣服の隙間のできやすい“3つの首”、首・手首・足首。

3つの首の隙間を塞ぐようにマフラー、手袋（指が出ているタイプは室内でも不便なく着用できます）、レッグウォーマー等を巻けば、熱を衣服の中、体の周りに閉じ込めるので結果的に身体が温まります。

住まいで例えば、高気密高断熱住宅、といったところでしよう。

“3つの首”が効果的な理由は、他にもあります。動脈（血流の多い血管）が皮膚の直ぐ下を走っているのです。この小物に巻かれた温かな血液が指先や爪先等の末端まで巡り、熱が運ばれます。

3つの首だけでなく、意外と大きく露出しがちな“頭”を覆う帽子を加えれば、さらに効果的。全身が温まります。古いマフラーのリメイクでベレー帽を作ってみたところ、思いのほか心地よい暖かさでした。（ON&NM）



ご自宅の毎時、毎日、毎月の

電力消費量を電力購入会社のWebページ等で確認してみましょう