

ふゆのあったか術

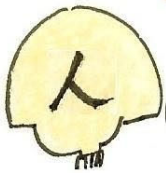
北極からの寒気団が吹き込む今日の頃
ちょっとの工夫でより **あったかく**すごしましょ♪



窓や床のポイント

窓はあったかさがにげやすい部分です。部屋の熱の5割以上は窓からにげてしまいます。日中に蓄えたあたたかい空気をにがさないように、日が落ちたら雨戸やカーテンを開けるのも **◎**。カーテンは断熱性が高く窓全体をおおうものが「ブラインド」がBest! また二重窓もOK! 効果的にあったかさを蓄えることができます。

コタツやホットカーペットを使用する時は、床との間に断熱マットを敷くことで暖房効率UP!



首・手首・足首・お腹回り(くびれ)を温める

家と同じように人の体にも熱をにがさないポイントがあります。体中の「**首**」のつ、手首・足首・くびれ(お腹回り)。首の部分には血管が密集しており、その部分を温めることで体中の温まった血液が全身に行きわたりがちになります。寒い時はこれらの部分を衣類で包み込むとたぶん着るよりも保温効果が高まります。

寒い時の

冷えた体を簡単に温める裏技!!

やり方は
簡単



深々と頭を下げて
10回おじぎをする



これだけで
30分くらいは
ポカポカな体!

