

夏の清涼節約術



クーラーを使わず 夏を涼しく快適に過ごす方法

クーラーをつければ涼しいけれど、電気代が心配……。そんな方におすすめ！夏を涼しく過ごす方法をご紹介します！クーラーをつける前には是非試してみましょう！



cool!

1) 体温を下げる

水をタオルで巻き、手首、首筋、腿、かかと付近など大きな血管が流れているところに巻き付けましょう。そうすると血液から温度を奪うことができます。寝る前に氷枕で足の裏を冷やすのもおすすめです。



2) 食べ物

スイカやキュウリなど、ウリ科の野菜には熱を下げる効果があるのでおすすめです。また、麦茶に含まれる大麦にはカラダを冷やす働きがあるので、暑さでほてったカラダを癒すにはぴったり。ノンカフェインなので、眠る前に飲んでも安心です。



3) 風の流れを作る

室内に風を通すだけでも、体感温度は変わります。できるだけ風の通り道が長くなるように窓を2ヵ所以上開けましょう。このとき、風上側の窓は細めに、風下側の窓は大きく開けると、風がよく通るようになります。



4) 打ち水

打ち水は、朝と夕方の涼しい時間帯に行います。撒いた水が蒸発するときに熱を奪い気温を下げるのですが、日差しと暑さの厳しい時間帯に行くと、湿度が上がって逆に蒸し暑くなります。また、撒く水にお風呂の残り湯や雨水を使えば水道代の節約にもなりますね。



5) 消灯

照明からでている熱をできるだけ減らすために、必要とする以外の明かりは消し、使っていない電化製品もコンセントから抜いて待機電力をなくしましょう。



「小物を使った清涼節約術」



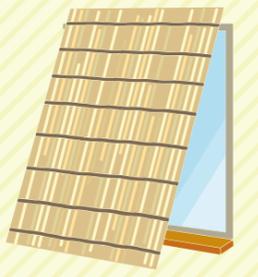
1) 風鈴

風鈴の音色は脳内に波が発生してリラックス効果が生まれます。小川のせせらぎや小鳥のさえずりにも同じ効果があります。



2) すだれ

窓際やベランダにすだれをつけることで日光の直射を防ぐことによって、日中の部屋の温度の上昇を抑えることができます。



3) インテリア

窓際に観葉植物を置いたり、ブルー系のインテリアで揃えると視覚的に清涼感を感じられます。暖色系と寒色系の体感温度は、約3度も違うと言われています。



4) い草、竹などの天然素材

い草や竹などの天然素材は、湿度を調節して暑さを和らげる効果に優れています。また、い草のもたらす香りにはリラックス作用もあり、寝ござや枕などは機能性の高い寝具として長く愛用されています。



5) 香り

清涼感のある香りは、暑さによるイライラ、不快感を抑えて心を落ち着かせる効果があるとされています。お部屋では芳香浴、外出にはボディスプレーを携帯して、夏のストレスに香りで癒されましょう。

《効果的な香り》

ベルガモット、ラベンダー、ミント、レモン、ユーカリ、ライム、ジャスミン、リンデン、サイプレス、モリンガ



6) 扇風機の有効活用法

風の流れと同じになるように扇風機を置いて弱めの風を流すと、風の流れがよくなり、部屋の温度は下がってきます。扇風機の前に氷水を入れた洗面器や、凍らせたペットボトルを置いたり、濡れタオルをかけておくと、冷気が扇風機で部屋を流れますので、更に涼しくなります。



試してみてわ!

