

# 冬

# 暮らしの通信

エコで暖かな部屋づくりの工夫をチェック！

## 冬をすごす 快適な部屋づくり

家族が集まるリビングを暖かく快適に。簡単なものから挑戦してみませんか？



寒さが厳しい冬の季節、せめて家の中からは暖かくすごしたいものです。今回は、リビングを暖かく心地よい家族団らんのためにアイディアをご紹介します。



窓&床対策で暖かい部屋をキープ

冬の寒さ対策でまずチェックしたいのは、窓やドアなどの開口部。冷気が入り込んだり、暖房器具などで暖めた空気が冷やされたりするため、寒さを防ぐ際には必ずおさえておきたい場所です。

寒さを防ぐには、空気の層をつくるのがポイント。窓ガラスに断熱シートや梱包に使う気泡緩衝材などを貼って窓に層をつくったり、長めのカーテンを取り付け隙間をつくらないように調整したり、カーテンや障子紙の素材を断熱効果のあるものに変えたり。DIYでできることから始めるのがおすすめです。



温かアイテムで見た目からポカポカに

窓の次に対策するなら床がおすすすめ。カーペットの下に保温用のアルミシートを敷くだけで足下からの寒さを和らげてくれます。見た目から温める寒さ対策も効果的です。部屋を温かなカラーでまとめたり、ふわふわのスリッパや湯たんぽ、ブランケット

など、お好みのアイテムをプラスしたりするのもいいでしょう。また保温ポットにホットドリンクをつくりおきするなど、体の中から温めるのもおすすめです。

柄入りの窓用断熱シートなどのおしゃれな商品もあるので、部屋のアレンジも楽しみつつ防寒に挑戦してみてください。

カーテンの隙間を押さえるだけで防寒効果が高まります。こうした物理的な対策に加えて、暖色のファブリックなどで温かい雰囲気をつくるのもおすすめです。



断熱効果のあるカーテンや障子紙

断熱シートや緩衝材で窓に層をつくる

保温ポットにいつでも飲めるホットドリンク

カーペット下に保温用のアルミシート

温かい素材の小物やブランケット

### 暮らしメモ

しっかり防寒して、暖かく快適な部屋ができたなら、寒さでこわばった体をほぐして疲れを癒やす、リラックスタイムを確保しましょう。

1日の終わりに心をほぐす休息を  
帰宅後や入浴後、就寝前など、毎日の活動の区切りのタイミングで、ちょっと一息つきませんか。  
冷えた足裏を揉んで温めるハンドマッサージをしたり、温かいドリンク&小さなデザートを楽しんだり。その日の疲れをしっかりとって、翌日にもちこさないよう、リラックスする習慣をつくってはいかがでしょうか。

#### リラックス効果を高める 明るさを抑えた間接照明

明るい光が不要なときは、メインの照明器具の電源をオフにしてみませんか。ゆったりとした時間を満喫するには、キャンドルやスタンドライトなどの間接照明がおすすすめ。明るさを抑えると、一層リラックス効果が高まります。

キャンドルやスタンドライトなど小さく温かな光をとると、心と体の緊張がほぐれ、リラックス効果が高まります。

