

寒い毎日ですね、そこで今回は

ウォームビズ(WARM BIZ)

今日は寒いと感じたら、ひと工夫で暖かく過ごそう！

過度な暖房に頼らず、冬を快適に過ごすライフスタイル

環境省では、冬期の地球温暖化対策のひとつとして、暖房時の室温を20℃(目安)で快適に過ごすライフスタイルを推奨する『WARM BIZ』(ウォームビズ)を呼びかけています。

暖房利用によるCO2を削減し、地球温暖化を防止しよう！

ウォームビズは、暖房に必要なエネルギー使用量を削減することによって、CO2の発生を削減し地球温暖化を防止することが目的です。

暖房をつけずに済むのであればそれが最も望ましく、ウォームビズはあくまで適切な暖房使用を呼びかける取組です。

ポイント

「衣」「食」「住」のひと工夫で、あたたかく過ごしましょう！

難しくありません、今までのライフスタイルを少し見直すだけで、無駄になってしまうエネルギーを節約することができます。

衣



首、手首、足首の「三つの首」をあたためましょう。

- ♣ マフラー、手袋、レッグウォーマーを活用。
- ♣ お風呂上りには一枚多く羽織り、寝るときも首にタオルであたかくひざ掛けやストールを活用しましょう。

食

「鍋」でからだも室内もあたためましょう

- ♣ 鍋を楽しみながら、からだも室内も暖かくして暖房を緩和
- ♣ 鍋からの加湿効果で体感温度がさらに上昇
- ♣ 冬が旬のもの、根菜類、しょうがなど、からだをあたためる！食材にもこだわりを"



住

温度計、湿度計を近くに置いて室内環境を「見える化」

同じ部屋に長くいると実際よりも寒く感じたり、あたたかく感じたりします。温度計、湿度計を置いて、無駄な暖房使用を控えたり、冷えによる体調不良に気を付けましょう。

- ◆ 窓やドアなどからあたたかい空気が逃げない工夫。
窓は断熱シート、複層ガラス、二重サッシなどを活用。
- ◆ 扇風機であたかい。
あたたかい空気は上にたまります。
扇風機を短時間だけつけて空気を循環させましょう。



～編集後記～

ヒートショックプロテイン(HSP)ってご存じですか？

---熱で増殖するたんぱく質です。傷付いてしまった細胞内のたんぱく質を修復する成分で「ストレス防御たんぱく」とも呼ばれます。

効果♥ストレスから守る ♥免疫力がアップ ♥炎症抑制 ♥疲労回復 ♥エイジング

まだまだあります。からだをあたためる工夫

軽い運動やストレッチ

血行を促進し、筋肉をあたためるのに役立ちます。特に朝や寝る前に軽く動かすことがオススメです。

深呼吸や腹式呼吸

深呼吸や腹式呼吸は、体内の酸素を効率的に取り込み、血行を良くするために役立ちます。特に深い呼吸を行うことで、心拍数が安定し、全身の血行が促進されます。緊張がほぐれることで、自然とからだがあたたまります。



マグネシウムの多い食材を摂取する。

マグネシウムは筋肉の収縮とリラックスをサポートするミネラルで、血行を促進する効果があります。マグネシウムが豊富な食材（例えば、ナッツ類やアボカド、ホウレンソウなど）を食事に取り入れると、冷え対策になります。また、マグネシウムが含まれる入浴剤を使った入浴も効果的です。



今月のこの人

製紐課

玉木 信悟さん

今までは、環境、ジェンダー、貧困などの問題を、縦割りで解決を目指す感じを受けていました。

それに対しSDGsは、2030年までに持続可能で平和な世界を実現とし、現代社会が直面する重大な課題に一元的に対処するための指針となっていることが、今までにない取り組みであると考えます。

私が特に感銘を受けるのは、SDGsが単なる政府や国際機関の取り組みだけでなく、企業や市民一人ひとりの行動にも影響を与える点です。例えば、企業が環境に配慮した製品を開発したり、消費者が持続可能な選択をすることで、目標達成に寄与できます。また、SDGsは、教育やジェンダー平等、エネルギーのアクセスなど、多様な側面からのアプローチを促進しています。これにより、さまざまな立場や背景を持つ人々が共に協力し、より良い未来を築くことができるという希望を感じます。

とはいえ、目標の達成にはまだ多くの課題が残っており、特に気候変動や資源の不均等配分は深刻です。私たち一人ひとりが意識を持ち、行動を起こすことが求められています。SDGsは、そのための重要な道しるべとなるでしょう。未来の世代のためにも、積極的に取り組んでいきたいと思っています。

* 次回はこの人 池田 義人さん