

# 省エネ・節電・節約を徹底

# 手軽でエコなアイデアで夏を乗り切る!

## 住まいの快適レポート

今夏も猛暑続きで、特に熱中症には要注意。電気料金も軒並み値上がり傾向のため、エコな暑さ対策で快適な毎日を過ごしましょう。

## 暑さでうだる毎日に、涼を取り込むアイデア7選

熱中症予防にエアコンは欠かせませんが、できる限り稼働時間を減らして省エネを意識。涼しさを感じる工夫をしてみましょう。

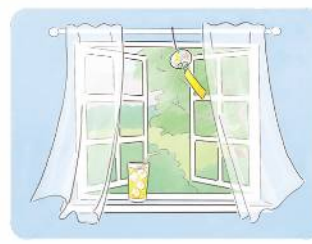
### 日差しを遮るすだれを活用

すだれやよしずを窓にかけて、日差しを遮り、室内の温度上昇を抑制しましょう。窓との間に熱がこもらないよう、空間ができるようかけるのがポイント。



### 音と香りで爽快気分

日本の夏の風物詩ともいえる風鈴。その音色には、イライラを和らげるリラックス効果があるそうです。さらに、ミントやユーカリなど清涼感のあるアロマオイルも活用して、清々しい時間を過ごしましょう。



### 打ち水で涼しさをキープ

地面に水を撒くと、水が蒸発する際に地面の熱を奪って温度が下がり、涼しさを感じられます。朝や夕方の日差しが弱い時間帯や、日陰に打ち水をすると効果的です。

### 扇風機で空気を循環

扇風機を天井に向けて、室内の熱気を拡散させましょう。窓を開けて、風通しをよくすることも重要です。

### 保冷剤で暑さ対策

保冷剤をタオルで包んで首に巻くと、汗がひいてすっきりします。脇の下や足の付け根などに巻くのもおすすめです。就寝時は、枕に使用すれば安眠にお役立ち。



### インテリアで涼感を演出

寒色系の色を見るだけでも、体感温度が下がると言われています。ソファカバーを青色に変更するほか、ラグマットはいぐさなどのひんやりした肌触りの天然素材に衣替えしてみましょう。

### 体を冷やす食材を食卓に

夏場に不足しがちな水分と、むくみやだるさを解消するカリウムなどが多く含まれる夏野菜や果物など。ほてった体を冷やしてくれる働きがある食材を取り入れましょう。

キュウリ、ナス、トマト、ピーマン、トウモロコシ、ゴーヤ、スイカ、メロン、マンゴー、キウイなど



## オススメ商品 スタイルシェード

夏の日差しをカットして 窓辺を涼しく、心地よく

夏になると、窓から日差しが差し込んで、とにかく暑い。すだれやよしずは手軽だけど傷む心配があるし、見た目もちょっと…。そんなお悩みも「外付日よけ」「スタイルシェード」ですっきり解決できます! 取付も1窓あたり約30分程度\*のスピード施工で設置可能です。

\*現場の状況により異なりますので目安とお考えください。



### 夏の暑さをすっきり

太陽の熱を窓の外側でカットして、室内の温度を心地よくキープ。冷房費をグッと軽減でき、室内熱中症対策にも効果的です。



©株式会社 LIXIL

### 使うときも、使わないときもスマート

窓上のボックスからサッと引き下げるだけで、しっかり日差しをカット。使わないときはすっきり収納できます。設置したり外したりする手間もありません。



©株式会社 LIXIL

商品のお問合せは...

(株) 大創建設

〒259-0102 神奈川県中郡大磯町生沢234-1

TEL. 0463-73-3902 FAX. 0463-73-3922 <http://www.oiso-c.co.jp>