

冬を屋内で上手に過ごすには

矢吹 信子

冬本番となりました。こたつやヒーターなどの暖房器具が恋しい季節。でも部屋による温度差で、身体的なストレスをもたらすヒートショックには十分気をつけましょう。この室内外の温度差は、住まいにとってもトラブルが起きやすくなるということです。今回は、家の中であるべく温度差をなくすポイントをご紹介します。



まず、暖房器具は20℃を目安に設定することをおすすめします。寒いと思われるかもしれませんが、プラスαで快適になります。それはサッシ・ドア周りに隙間テープを貼ること。密度が増し室温も保たれエコにもなります。そして窓枠。ストーブや温風ヒーターを使用すると湿度も高まり、結露が発生します。結露対策としては除湿器やサーキュレーター(部屋の空気を循環させる扇風機の

ような器具)を使用すると良いでしょう。

他に窓下部分に結露吸収シートを貼るのもおすすめ。ただし、シートの周りについた水滴は、そのままにしておくとかび(水分+埃)の原因になります。まめに雑巾やワイパーで水滴を取り除きましょう。年末に掃除したばかりの窓やドア、できるだけキレイな状態を保ちたいものです。ちょっとした手間で快適に過ごすことができますよ。



矢吹信子さん

山口市在住。長年の主婦歴を活かせることを考え、整理収納アドバイザー1級、2級認定講師、福祉住環境コーディネーター2級を取得。現在、県内各地で各種セミナーなど開催。一人ひとりの生活スタイルと心に寄り添った整理収納の提案を心がけながら活動中。

