

## ウォームビズという選択



まえばし  
クールチョイス

通信



オフィスをあたたく過ごすスタイル、**ウォームビズ**。  
過度な暖房を使わず快適に過ごすことができるため、  
ご家庭での**省エネにもうれしい取組み**です。  
小さな工夫でできる、あったかウォームビズを紹介します。

## 重ね着スタイルのすすめ

オフィスでは、ジャケットなどの「**下**」に**重ね着**をすることで、  
厚着が目立たず、服装を崩すことなくあたたく過ごせます。  
丈の短いカーディガンや、防寒機能に優れた肌着類を活用すれば、  
**スーツスタイルでもしっかり寒さを防ぐ**ことができます。



## 血行の改善で冷え知らず



**首、手首、足首**には、からだの太い血管が集中しているため、  
重点的にあたためることで、からだ全体にあたたかさが広がります。  
オフィスでは、特に**足下の冷え対策**が重要です。  
厚手の靴下やひざ掛けを使うことで、冷えが改善されます。  
かわいらしいイメージのあるひざ掛けですが、スポーツ観戦用の  
ひざ掛けなど、男性が使いやすいものもあるようです。

## あったか息抜きのすすめ

息抜きとして**首や肩のストレッチ**を行うと、血行がよくなり、  
体温の上昇や疲労、コリの改善が期待できます。

また、デスクワークのお供に、体をあたためる生姜や、  
のどにやさしいはちみつなどを使用した**ホットドリンク**を  
取り入れることも効果的です。

