

◎ 足とお尻を温めよう

立春は過ぎたのに、まだまだ寒い日が続きますね。
寒い時に、首周りやお腹を温めると良いのは、よく知られている事ですが、実は人間の「温冷感」に最も影響を与えるのは、足裏や足首であり、次いでお尻なんです。



つまり、足元とお尻が暖かければ、暖かいと感じるし逆に、部屋の温度が結構高くても、足とお尻が冷えていれば寒いと感じてしまうんですね。

最近の住宅に多いフローリングは、畳や絨毯に比べると熱伝導率が良いため冷たく感じます。厚手の靴下やスリッパ、絨毯や座布団をうまく活用して足元とお尻を温め、暖房費の節約を図ってみませんか。



◎ 今月の「ちょっと気になる素敵な言葉」は、錦山亭 金太夫(きんざんてい・きんだゆう)というずいぶん変わった名前の墨彩詩画家の言葉を選びました。

出来るところから がんばればいい
出来るところまで がんばればいい

たった2行のこのフレーズ、日々の暮らしの中で、ちょっとため息をつきたくなった時に思い出していただけたら嬉しいです。

