

# 衣服の工夫で、 WARM BIZに 取組もう！



## 首、手首、足首の三つの首をあたためよう。

- 冷えには「三つの首」、首・手首・足首をあたためることが大切です。
- マフラーや、手袋、レッグウォーマーなどを身につけ、三つの首を冷やさないように気をつけることで、血行が良くなって体全体が温まり、冷え性なども改善されやすくなります。
- 寝るときに首にタオルを巻くのも効果的です。
- 体がポカポカになるよう、ぜひ実践してみましょう！

## 機能性素材の下着や腹巻など、体幹をあたためる工夫をしよう。

- より薄く、より軽く、より暖かくと、機能性素材は進化しています。
- 軽くて薄い機能性素材の下着を身につけることで、からだの芯からあたたかくなり、さらにその薄さは「オシャレ」することにも障りません。また腹巻なども、体幹をあたためるのに役立ちます。
- 機能性素材は下着だけでなく、セーターなども活用し、着ぶくれにも気をつけてからだをあたためましょう。

## マフラーやストールで、「オシャレ」にあたためる工夫をしよう。

- 寒さを感じたらさっと羽織ることができるストールやマフラーは、ウォームビズには欠かせません。首、背中まわりはもちろんのこと、例えばオフィスのデスクワーク中に寒さを感じたら、ひざ掛け代わりにもあります。
- また、マフラーやストールは、オシャレに必要なワンアイテム！ぜひ、「オシャレ」にあたためる工夫をしましょう。

### その他・お風呂にゆっくりつかりましょう

- ゆず湯、しょうが湯、大根湯などで、楽しみながらあたたかいお風呂につかりましょう。
- 足湯も効果的です。

### その他・体を動かしましょう

- 3階程度ならエレベータ等ではなく階段を使いましょう。エネルギーを無駄にせず、体もあたたかくなり、一挙両得！

# WARM BIZ

..... 一人ひとりが、やさしい冬をつくれます。.....