

暮らしの通信

簡単アイデアで涼感と呼ぶ工夫

「うちエコ」で夏を快適に

「うちエコ」は家の中でできる温暖化対策。インテリアやエクステリアを工夫して、地球と体に優しい「夏のうちエコライフ」を楽しみましょう。



お部屋を夏向きに模様替え
自然素材でさわやかな室内に

蒸し暑い日が続く夏は、ついエアコンに頼りがち。でも、窓を閉め切って一日中クーラーをかけているのは、健康にも環境にもよくありません。そこで、夏をさわやかに過ごすために、インテリアのひとつ工夫をご紹介します。

●●●足元は天然素材でサラッと快適

イグサは吸湿性と発散性に優れ、素足に心地いい素材。香りには森林浴と同じリラックス効果も。洋室に似合うイグサラグもあるの、フローリングの床にプラスしてみてもいいか？ 籐や竹でできたラグなどもおすすめです。

●●●リネンや木綿で心地よく

ルームウェアやスリッパ、バスマットなど、直接肌に触れるものは、汗をよく吸い取り、洗濯もこまめにできるものが夏向きです。リネン(麻)やタオル地、ガーゼなど、肌に優しく、サラッと心地良いもので統一したいですね。

●●●インテリア小物、BGMも夏用に

風鈴や金魚鉢など、ひんやりした質感の小物があるだけでも涼感はアップします。波の音や高原でさえざる小鳥の声などを集めたヒーリング音楽をBGMにするのも、うちエコライフの第一歩です。

緑のカーテンで
太陽光を上手にさえぎる

窓から入る夏の直射日光を上手にさえぎれば、室内を涼しく保つのに効果大。そこで注目したいのが緑のカーテンです。緑のカーテンとは、植物で日差しをガードする自然のカーテンのこと。室内に日陰を作って涼感を与えてくれ、見た目にもとてもさわやかです。



育てやすいのは支柱やネットを伝ってぐんぐんと伸びる、ハチマや朝顔などのつる性の植物。きゅうりやニガウリ、トマトなど実をつけるものなら、エコライフと収穫のふたつをいっしょに楽しめます。

● インテリアやエクステリアに涼感と呼ぶ工夫をプラスして、この夏はエコで快適にすごしましょう。

※植物の種類や土壌の状態、日当たりなどによって、成長の度合いや収穫量などに違いがあります。栽培を開始する前には十分にご確認ください。

暮らしメモ

エアコンのない時代の涼しく暮らす知恵

蒸し暑い日本の夏。エアコンのない時代の暮らしには、涼しく過ごすためのヒントがいっぱい。現代の暮らしにも取り入れたらいいものばかりです。

すだれ、よしず

外からの視線や日差しをさえぎりながら、風の通り道を作れる優れもの。窓や玄関ドアを開けて、すだれやよしずをかければさわやかな風が家中を吹き抜け、冷房に頼らない生活ができそうです。

睡蓮鉢

水を張った鉢で水生植物と金魚やメダカなどを飼育して楽しむ風流な睡蓮鉢。水のある風景は癒し効果もあるのでガーデニングに取り入れてみては？

水うちわ

水につけてからあおぎ、水しぶきと気化熱で風流に涼むうちわ。濡れてもいいように手すき和紙と天然のニスで仕上げられています。少々高価ですが今でも手に入るアイテムです。

打ち水

昔は朝夕に打ち水をする習慣がありました。玄関まわりや庭に水をまくと、水が蒸発するときの気化熱で実際に周囲の温度が下がり、涼しく感じる効果が。お風呂の残り湯や雨水を使うとよりエコです。

