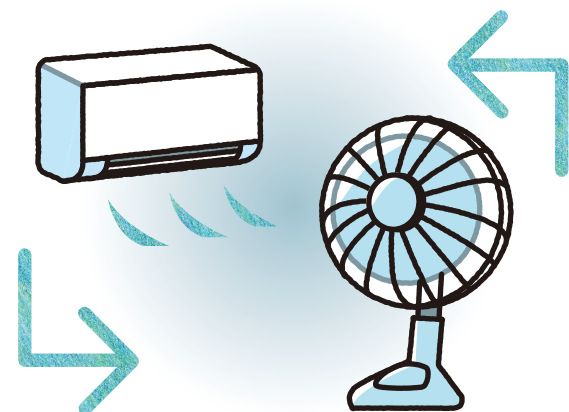


対策
その**4** **こまめに入切せず、
温度で調整！**



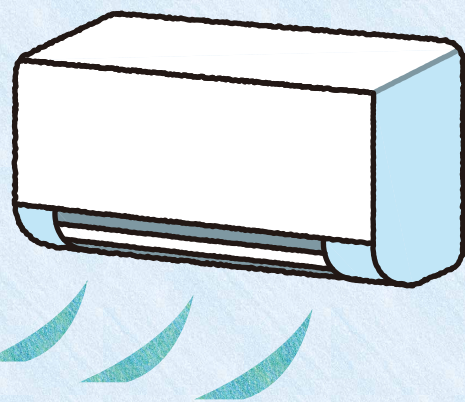
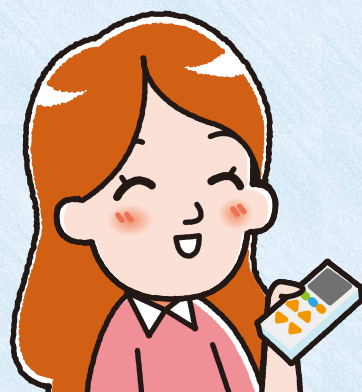
エアコンは運転を開始するときに電気を多く使うため、頻繁に電源を入切すると無駄遣いに！温度設定を高めを設定しつけっぱなしの方がお得なんです！

対策
その**3** **扇風機で
冷たい空気を循環！**



冷たい空気は部屋の下に溜まるため、空気を循環させると部屋の温度にムラがなくなり、エアコンの冷房効率が上がるので節電にもなります。

ちょっとした工夫で夏を涼しくお得に過ごしましょう！



スタッフの旅日記



世界遺産 斎場御嶽
沖縄が好きで今年で数回目。必ず寄るのが「斎場御嶽（せーふあうたき）」沖縄の聖域です。森を歩き巨大な岩が三角をつくる通路を抜けると「神の島・久高島」を拝めます。毎回心洗われます。

スタッフ橋本



第13回
順造選通信

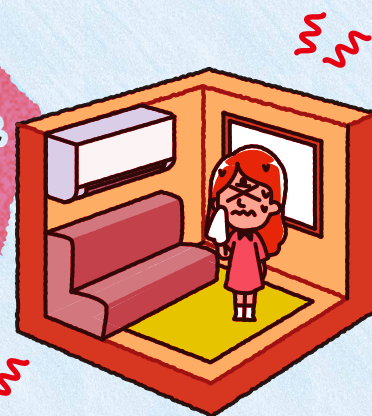
我慢しないで！

かしこいエアコン**活用法**

近年、猛暑による熱中症に関するニュースを頻繁に耳にするようになりました。中でも高齢者は住宅での発生が半数を超えているそうです。水分補給も重要ですが、今回は室内での熱中症対策としてエアコンの効果的な使い方をご紹介します。

※厚生労働省の調査結果より

高齢者の室内での熱中症はなぜ起こる？



理由は3つ。

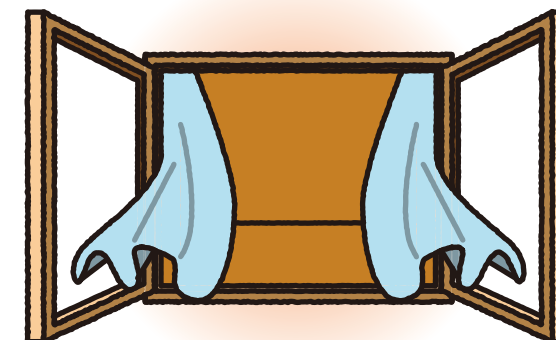
- ・室内では熱中症にならないと油断している。
- ・節電意識からエアコンや扇風機などを使わない。
- ・高齢の方はのどの渇きを感じにくく、トイレの回数を気にして水分補給を控えてしまう。

対策
その**2** **除湿モードより
冷房がお得！**



除湿モードは非常に電気を使うため、冷えすぎないようにしたい時も温度が高めの冷房モードにする方がお得です。

対策
その**1** **冷房をつける前に
まず換気！**



窓を全開にし、部屋に溜まった熱気を外へ出しましょう。部屋をすばやく冷やすためには重要なひと手間です。