

「設定温度は20℃に」

外気温6℃で、エアコン(2.2Kw)の暖房設定温度を21℃から20℃に下げた場合(使用時間9時間/日)

石油ファンヒーター	年間で灯油約10ℓの省エネ	約980円の節約
エアコン	年間で電気約53Kwhの省エネ	約1,170円の節約
ガスファンヒーター	年間でガス約8㎡の省エネ	約1,390円の節約

エアコンやファンヒーターなど、温風を吹き出すことで、部屋全体を暖める暖房器具は、部屋全体を短時間で暖められる一方、設定温度に対して体感温度が低く感じてしまいます。設定温度を低くしても快適に過ごすには、こたつやホットカーペットなど体感温度が高い暖房器具をくみあわせてみましょう。

具体的なエアコンの節約?

日本全国を平均すると、冷房を使っているトータル期間よりも暖房を使っているトータル期間の方が長いということをご存じでしたか? ということは、暖房費を節約すればそれだけ光熱費もぐんと節約できるんですよ。

冬の暖房費



発行/こおげ建設(株)
八頭郡八頭町宮谷200番地2
TEL (0858) 72-0029 FAX (0858) 73-0668
E-mail: info@koge.co.jp
<http://www.koge.co.jp>

Boo Foo Woo
Vol. 73
2014. 11. 29 Sat

人が家が健康になる
健康空気循環システム



つなげる想い・つなげる希望



「暖房時間を短縮して」

暖房を1日1時間短縮した場合(設定温度は20℃)

石油ファンヒーター	年間で灯油約16ℓ+電気約3.8Kwhの省エネ	約1,300円の節約
エアコン	年間で電気約40Kwhの省エネ	約900円の節約
ガスファンヒーター	年間でガス約12㎡+電気約3.9Kwhの省エネ	約2,240円の節約

室温は急には下がらないものです。お出かけ前や就寝前は、直前ではなく15分程前には電源を切るように心がけましょう。

また、室温が十分に暖まったら一度電源を切るようにしましょう。

ただし、省エネタイプのエアコンの場合、こまめな電源コントロールはかえって電力消費の原因になるので要注意です。その場合、自動モード・省エネモードで運転している方が省エネになります。

「主な暖房器具の種類」

種類	暖房	消費電力	特徴
ファンヒーター	全体	600~1,200W	部屋全体を暖める。エアコンよりも立ち上がりは早い。
エアコン	全体	300~800W	省エネ性能の向上により、暖房効率UP。部屋が乾燥しがち。
パネルヒーター	全体	400~1,200W	極端に熱くならず、じんわり部屋全体を暖める。安全性が高い。
ホットカーペット	部分	700~1,000W	足下から温めるため、室温以上に温かく感じる。
こたつ	部分	600W	足下から温めるため、室温以上に温かく感じる。
足温器	部分	20~60W	足だけをピンポイントに暖める。消費電力が少ない。

暖房器具といっても、暖め方から熱源まで様々、特徴を理解したうえでそれぞれの欠点を補い合うように上手に組み合わせると、暖房効率をUPさせることも可能です。

お腹がグー
仕事などシーンとしている時に限って大きな音でお腹がグー。取ずかしい思いをしたことはありませんか? 「グー」と鳴る音の原因は胃の中の空気。血液中の糖分が少なくなるため、脳が体にサインを送ります。



満腹なのにグー
これは胃の中で消化されたものが小腸や大腸を通るときに微量のガスが発生し、腸の壁を動かすために音が鳴っているのです。

すると胃は食べ物が入ってくる準備をし、その時胃の中の空気も一緒に腸に送られ、お腹の音が発生するのです。

「お腹の音を止めたい!」

① 背筋を伸ばす。
胃の蠕動運動を一時的に抑えることができます。
② 3食決まった時間に食べる。
間食は胃酸の分泌のバランスを崩し、余計鳴りやすくなります。
③ ゆっくり食べる。
急いで食べると空気も飲み込んでしまいます。

どん太くんのちょっといい話

楽しい歌発見!!

その名も

「長生きサンバ」

まだまだ若いまだ若い、いくつになってもまだ若い、ひょっとして迎えが来たならば、只今お留守といいなさい
ビバサンバ長生きサンバビバ ビバサンバビバビバ!!
~~~~80(歳)なんてまだ若い、ひょっとして迎えが来たならば、これからお風呂といいなさい  
~~~~90(歳)なんてまだ若い、ひょっとして迎えが来たならば、そんなに急ぐなど言いなさい  
ビバサンバ長生きサンバ~~~~

一度聴いたら耳に残る親しみやすい曲です。この曲に合わせてのダンス? 体操? をするんです。曲もいいし、ダンスもいい。顔のしわがまた増えたため息をついている場合ではありません。長生きできない人は「もうだめだ」と悲観する。長生きできる人は「まだまだ大丈夫」と樂觀する。そうです。(長い短いは別に)一度きりの人生です。笑顔で楽しく過ごしたいですね。

