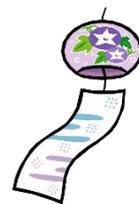


夏を涼しく乗り切ろう

ぽけっと版 夏のライフハック集 2023

@フリースペース 7.22



<食べ物編>

辛い物を食べて汗をかく

梅干しの底にたまった酸っぱい汁を氷水で割って飲むとしゃきっとする

かき氷最高／氷をほおぼる

大量の手作りシャーベットをストックしておく

作り方：カルピスとフルーツをジップロックに入れて凍らせるだけ

薄めに作ってカロリーオフ、罪悪感ゼロ

<体・衣服編>

3首（首、手首、足首）を出す

手首の内側を保冷剤や冷えたペットボトルや缶を当てて冷やす

脇とそけい部に保冷剤を挟む

（毛細血管が冷やされて冷えた血液が体内を循環して体温を下げます）

襟の詰まった服は着ない

綿、麻など天然素材の服を着る、化繊は暑い

「冷感汗拭きシート」を使う。好き嫌いが分かれるかも…

<環境：住まい編>

冷やした布を扇風機につける

布で包んだ保冷剤を扇風機の後ろにぶら下げると風が少し涼しくなるような気がします

レースのカーテンを洗ってすぐに取り付ける

エアコンをちゃんと使う

<あれこれ編>

打ち水をする

鈴虫を飼う

風鈴の音を楽しむ

波の音、小川のせせらぎの音などを聞く／森林の中の小川の映像を眺める

ハーブの力を借りる

ミントスプレーなどを部屋に吹きかけると清涼感がある

水シャワーを浴びる

海・川・水遊び。プールへ行く

生協は特に寒い

怪談話をする

標高 2000m以上の場所でテント泊をする

<夏の体調管理あれこれ>

腹巻をする、エアコンにあたる仕事にしたほうが良いみたい

あえて冷たいものを避ける。体を冷やすと夏バテしちゃう

夏バテ防止にたくさん食べる。ウィダーインゼリーとかは食べられない時におすすめ

面倒がらずに湯船につかる、エプソムソルトでミネラル補給

<本日のフリースペース体験>

- ・保冷剤で手首をひやしてみよう
- ・扇風機に保冷剤を取り付けてみました
- ・映像・音から涼を感じよう
- ・バスボムづくり体験
- ・怪談話を披露