



30分動画、ぬり絵、脳トレなど
DVDオリジナル素材が満載！

お役立ちツールDVD

8月号対応版



セット価格

880円

単品価格

990円

※本誌「素材集」に掲載のぬり絵の
色見本の印刷には、インター
ネットへの接続が必要です

公式アカウント／



月刊デイHP



月刊DAY
チャンネル
(YouTube)



Instagram



(旧 Twitter)



Facebook



情報発信しています

CONTENTS

特集

ご利用者の満足度アップにつながる

入浴ケアがもっと 楽しくなるアイデア集 42

特別企画

そのひと工夫で現場が変わる！

職員の負担が減る 効率化のヒント 60

2 エッセイ | 御木幽石

3 介護NEWS

8 緊急特別寄稿

10 人気デイの取り組みウオッチング

14 歳時記

16 今日は何の日？

28 インフォメーション

▶ 29 施設紹介

▶ 36 かんたんクラフト

▶ 38 作って楽しい！ 季節の壁画

▶ 56 いきいきレク

67 なるほど！ 認知症ケア

71 デイの運営&研修資料

78 イラストで学ぶヒヤリハット

85 どうする!? リスクマネジメント

88 まいにち体操&健口体操

▶ 90 高齢者の足のケア&リハビリ

92 わんにゃんまちがい探し

95 大人の心理テスト

98 介護川柳

100 俳句&短歌

102 趣味自慢 結果発表

106 チャレンジ自慢大募集！

108 自慢のレク・クラフト大集合

116 ぬり絵の色見本

121 DVDぬり絵の色見本

123 自慢のレク・クラフト大集合 応募用紙

124 俳句・川柳・短歌 応募用紙

125 読者様アンケート

128 8月のパスワード・編集後記

別冊 素材集 | ぬり絵

別冊 素材集 | まちがい探し

別冊 素材集 | 脳トレ

付録 自宅でできる足指体操

付録 雑学3択クイズ

アンケートはがき、注文はがき



お役立ちツールDVD (別売)
に対応しています



動画に対応しています



若戸だいご：四コマ漫画「そふとそば」を
徳島新聞で連載中。

役立つ最新情報をお届け！

介護NEWS



Pick UP

2040年に向け、地域特性に応じたサービスのあり方、デジタル技術の活用を検討

第120回社会保障審議会介護保険部会が開催され、4月に行われた「2040年に向けたサービス提供体制等のあり方」検討会での中間とりまとめを基に、議論が行われました。

「中山間・人口減少地域」「大都市部」「一般市等」といった地域の実情に応じたサービス提供のあり方や、介護テクノロジーなどの導入の加速化、介護事業所の安定経営に向けた支援策などについて話し合われました。

詳細はこちら

→ 第120回社会保障審議会
介護保険部会の資料



「第120回社会保障審議会介護保険部会」の主な論点・意見

●人口減少・サービス需要の変化に応じたサービス提供体制の構築や支援体制について

- ・「中山間・人口減少地域」「大都市部」「一般市等」の3つの地域の区分について、明確な定義付けが必要

【中山間・人口減少地域】すでに高齢者人口のピークを迎えて減少局面に入っている

【大都市部】高齢者人口が今後急増する

【一般市等】高齢者人口が今後ピークを過ぎて減少に転じる

- ・1つの自治体の中に上記3つの地域が混在しており、自治体レベルでの区分は不適切
- ・3つの区分をまたいでサービスを利用している利用者もあり、ケアマネジメントが煩雑になるのは避けてほしい
- ・「中山間・人口減少地域」は役場の職員でさえ人材不足のため、自治体に事業を任せるとしても人材がおらず実際は不可能

●介護人材確保と職場環境改善・生産性向上、経営支援について

- ・介護人材確保において、地域の実情に応じた対策が必要
- ・テクノロジーの導入や介護助手などへの業務のタスクシフトにより、職場環境改善・生産性向上を図る
- ・将来の経営状況を見通した経営改善支援が必要
- ・サービスの質の低下への危惧
- ・介護保険制度としての介護サービスの公平性の担保

参照：第120回社会保障審議会介護保険部会 資料

歳時記

8月の異名

葉月 (はづき)

紅葉が進み葉が落ち始める月であることから「葉落月 (はおちづき)」。また、初めてガンが飛来することから「初来月 (はつきづき)」を略して「はづき」となったとする説もある。旧暦の8月は、今の暦で9月にあたることから、どれも秋に関係している。

二十四節気

暦の1つ。1年の太陽の動きを24等分した日

8/7

りっ しゅう
立秋

秋の始まりで、「秋に向け季節が移り変わり始める日」という意味。立秋の翌日から続く暑さは「残暑」と呼ばれ、「残暑見舞い」を出す時季です。



雑節

五節句・二十四節気以外の季節の変わり目の目安となる総称

8/31

に ひゃく とお か
二百十日

立春 (2025年は2月3日) から数えて210日目にあたる日。稲が開花する大事な時季にもかかわらず、台風などの被害を受けやすいころでもあり、厄日とされていました。

農家三大厄日 (三厄日)

- ・二百十日 (8月31日)
- ・二百二十日 (9月10日)
- ・八朔^{はっさく*} (9月22日)

※「八月朔日 (ついたち)」の略。「朔日」は月の最初の日を意味し、旧暦の8月1日を指す

二十四節気

8/23

しょ しょ
処暑

「処」には「とめる、とまる」などの意味があり、このころから次第に暑さが和らいでくるとされています。朝晩と日中との寒暖差が大きくなる時季でもあるため、体調管理には注意が必要です。

現在のように台風が予測できなかった時代は、風を鎮める祈願祭を行って収穫の無事を祈っていました。

季節の行事

8/11 山の日

「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する」日。

8/13~16 お盆 (盂蘭盆会)

先祖の霊を祭る期間で、先祖をもてなすための飾りやお供え、お墓参りなどをします。

【お墓参りは「迎え盆」の日に】

お墓参りは、13日にするのが良いとされています。この日は、「迎え盆」といい、地上へ降りて来る先祖を迎えに行く日だからです。16日は「送り盆」と呼ばれ、先祖をもとの世界へ送り出す日です。

【精霊の交通手段】

キュウリやナスは、精霊が行き来するための乗り物を表し、盆棚に供えます。

- キュウリ：(迎え役の) 馬に見立てる
- ナス：(送り役の) 牛に見立てる

※地域により異なる



旬の食べ物

野菜 トマト、キュウリ、エダマメ、モロヘイヤ

魚介 イワシ、アナゴ、カンパチ、コンブ、タコ*

※産地によって旬が違い、関西は夏、関東以北は冬が一般的

【タコを含むことわざ】

「薬缶で茹でた蛸」

物事に行き詰まり、どうしようもない様子



「蛸は身を食う」

タコは空腹になると自分の足を食えるといわれていることから、資本や財産を食い減らすこと

「蛸に骨なし海月に目なし」

分かりきった当たり前のこと

果物 イチジク、ブルーベリー、スダチ、ナシなど

デイで作る

かんたん
クラフト

レース系の 風鈴



材料

- ・ レース糸
- ・ 水風船
- ・ ボンド水
- ・ 折り紙
- ・ 鈴
- ・ ひも
- ・ ビーズ
(ストッパー用と飾り用)

ひもの取り付け方を
動画で見られます



準備

「ボンド水」の作り方

ボンドと水を 5 : 1 の割合で混ぜ合わせる。

※ボンドの濃度が薄すぎると、出来上がりが
柔らかく張りがなくなるため注意！



特集

ご利用者の
満足度アップにつながる

入浴ケアがもっと 楽しくなる アイデア集



Contents

- 1 入浴が楽しみになる工夫
- 2 自立度アップのための工夫
- 3 入浴の動作改善トレーニング

1 入浴が楽しみになる工夫 🐥

いつもの入浴をちょっと楽しく

アイデア① 音楽を流して、楽しく歌の練習

ご利用者が好きな歌を口ずさむことで、リラックスしながら発声練習にもつながります。浴室は音が反響しやすいため、声がよく響き、カラオケのような気分を味わえます。自然と「歌いたくなる」雰囲気が生まれ、気分転換やストレス解消にも効果的です。



さらにもう一工夫

- 歌詞カードをラミネートし、浴室の壁に貼る
→ ラミネートした素材は、水でぬらすと壁に貼り付けられる。ご利用者ごとにに入れ替えもできて便利！
- Bluetoothに接続可能な防滴スピーカーを使い、音楽を流す
→ スマートフォンなどと連動させて好きな曲を流すことで、より本格的なカラオケ気分！

防滴スピーカーは、100円ショップや量販店で1,000円以下で手に入るものもあり、手軽に導入できる。

※使用時はスピーカーの防水性能を必ず確認し、湯に落とさないように注意。
音量はほかのご利用者の迷惑にならない範囲で調節しましょう

アイデア② 足浴&簡単マッサージでリフレッシュ

体を洗っている間、洗面器や足浴バケツで足浴を行うと、リラックス効果が高まります。また、洗面器の中にビー玉やゴルフボールなどを入れておくと、ご利用者が足裏で押したり転がしたりすることで、自然と足裏が刺激され、簡単なマッサージ効果も得られます。

さらに、温かいお湯に足をつけておくことで、汚れも落としやすくなるため、フットケアの効率もアップ！一石二鳥の工夫です。

足浴&足裏マッサージの主な効果

- 血行促進
- 老廃物の排出
- 冷えの予防
- リラックス効果
- 快眠

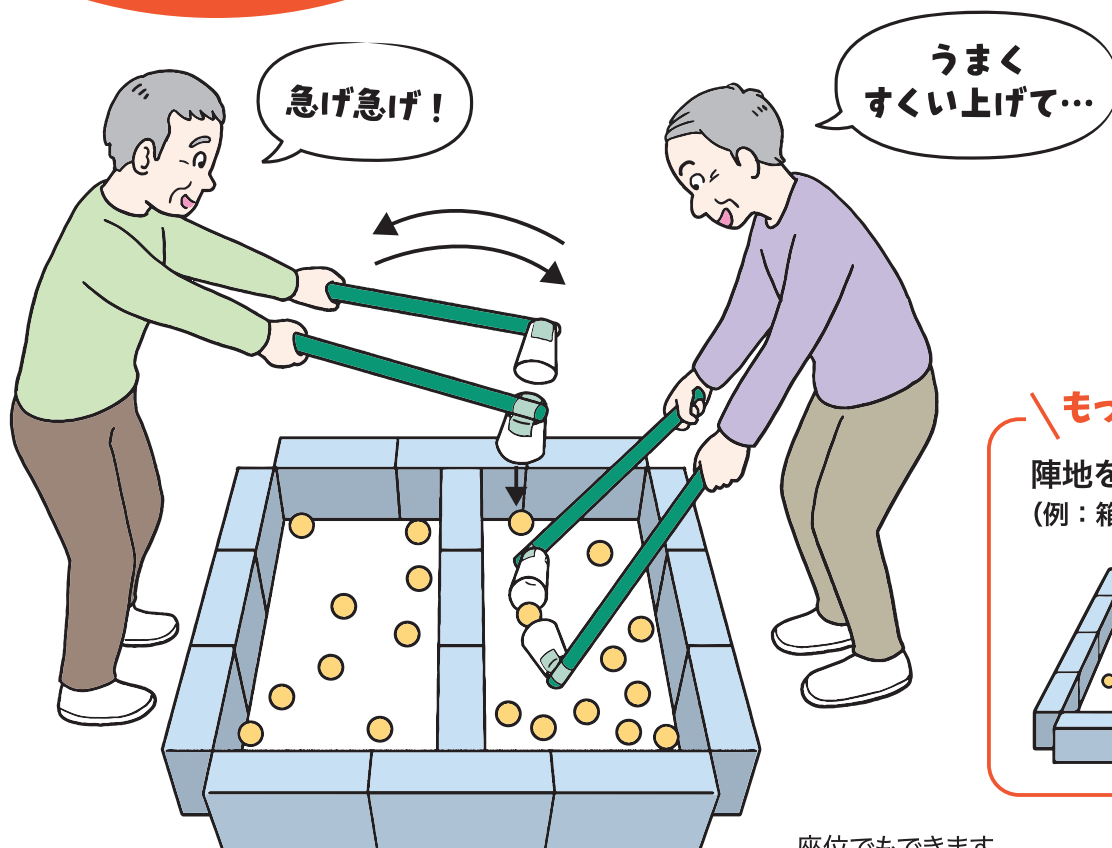


いきいき レク

運動強度 ★★☆☆

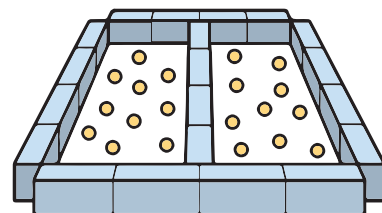
入れられたら入れ返そう！

玉出し競争



／もっと体を動かそう！／

陣地を広げる
(例：箱を20個使う)



座位でもできます

準備物(1ペア分)

- 「玉取り棒」…1人2本
新聞棒の先に紙コップをテープで貼る。



- ピンポン玉…1人10個
- ティッシュペーパーの箱（陣地用）…15個

準備

ティッシュペーパーの箱を床に並べて陣地を作り、テープなどで動かないように固定する。ピンポン玉を10個ずつ入れる。参加者は「玉取り棒」を両手に持ち、陣地を挟んで立つ。

やり方

「玉取り棒」でピンポン玉を相手陣地に入れる

「スタート」の合図で参加者は「玉取り棒」を使って、自陣地のピンポン玉を相手陣地に入れる。制限時間終了後、自陣地のピンポン玉が少ない人の勝ち。



＼ そのひと工夫で現場が変わる！ ／

職員の負担が減る 効率化のヒント

毎日忙しい介護現場の中で、こんな場面はありませんか？

「探している物がなかなか見つからない」

「物品を発注するのを忘れ、在庫がなくなって大ピンチ」

「先輩に聞かないと、やることが分からない」…etc.

そんな“ちょっとした手間”が、気づけば大きな負担になっていることも



本特集では、日々の“ちょっとした手間”を減らし、
職員の「負担軽減」や「サービスの質の向上」につながる工夫をご紹介します。

探す手間を減らす工夫

— 物品や情報を整理して時短 —

「あれ、どこ？」を防ぐためには、整理と“見える化”がカギ。物品の置き場所や情報の所在をひと目で分かるようにすれば、探す時間がグッと減って、ストレスも軽減されます。

この方法で 返却位置を探さない!迷わない!

物品の定位置を決めて、置き場に 名前と写真を付ける

物品の定位置を決めて物品名と写真を貼っておくと、何が使用中なのか把握しやすい



戻すべき場所が
すぐ分かる!



① 資料を持ち出す際、「貸出カード」に日付と氏名を書く



資料

この方法で 誰が持っているか一目で分かる!

共有資料などの持ち出しは 貸出カードで管理する

探す手間や
紛失を防げるよ



② 「貸出カード」を一時的に保管するフォルダーを用意し、その中に保管する。

③ 資料を返却する際、②から「貸出カード」を取り出して日付を記入し、持ち出した資料に入れて所定の位置に戻す

この方法で 必要なものがすぐに取り出せる!

使用頻度が少ない季節物などは、 中身が分かるラベルを付ける

中に入っている物品名とともに写真を貼っておくと、箱を開けなくても中身が分かる



横4面と上面にもラベルを
付けておくと、どこから見ても
分かりやすい



なるほど!

認知症の人の困りごとを理解し、認知症の人が認識しやすくなる方法や安心して過ごしていただける工夫を考えましょう。

認知症ケア

[第5回]
入浴拒否

[監修] 株式会社くらしあす 代表・認知症介護指導者 坂本孝輔



入浴に誘っても「入らない」と断られ、
どうしたらよいか困っています



本人はどう思っているのでしょうか？

「何をされるのか分からず不安」

記憶障害で説明を忘れてしまい、「突然どこかへ連れて行かれる」と感じているのかもしれませんが。入浴の**目的や手順が理解できない**まま誘導され、**不安や抵抗感**につながっているのかもしれません。

「自信がない」

実行機能障害があると行動に移すことが難しくなるため、「自分にはできない」と感じているかもしれません。**失敗を避けたい**気持ちが拒否につながることもあります。



あなたならどんな対応をしますか？ 考えてみましょう。

デイの 運営 & 研修資料



研修資料

● プライバシー保護の取り組みに関する研修



ご利用者への
配布資料

● 夏バテを予防しましょう

コピーして
ご利用ください



【運営基準で定められている研修項目】

研修の記録を残す必要があります

	計画	委員会	指針	研修	訓練	担当者
業務継続計画(BCP) 〈災害〉〈感染症〉	○			○ (採用時とは別に 年1回以上)	○ (年1回以上)	
感染症対策		○ (6月に* 1回以上)	○	○ (採用時とは別に 年1回以上)	○ (年1回以上)	
高齢者虐待防止		○ (定期的 に開催)	○	○ (採用時とは別に 年1回以上)		○

※「業務継続計画(BCP)」「感染症対策」「高齢者虐待防止」に関する研修は、採用時の研修実施も義務付けられています

※研修の回数は各サービスによって異なります

*感染対策委員会は、感染症が流行する時期などを勘案して必要に応じて開催します

入浴介助加算				○		
--------	--	--	--	---	--	--

※入浴介助加算を算定する場合は、入浴介助に関する研修が必須です

【情報公表調査で確認される研修項目】

今月は
これ!

倫理および法令遵守に関する研修
プライバシー保護の取り組みに関する研修
身体拘束等の排除のための取り組みに関する研修
非常災害時の対応に関する研修
事故発生または再発防止に関する研修
緊急時の対応に関する研修
認知症および認知症ケアに関する研修

【その他の実施が望ましい研修項目】

尊厳の保持に関する研修
安全な送迎のための取り組みに関する研修
ハラスメント対策に関する研修
接遇に関する研修

【注意事項】

無資格の介護職員は、「認知症介護基礎研修」の受講が必須です。新規採用職員については、採用後1年間の猶予期間があります。



プライバシー保護の取り組みに関する研修

ご利用者のプライバシー保護について

プライバシーとは、「個人の私生活や情報を他者に知られず、干渉されない権利」です。ご利用者の生活に密着してサービスを提供する介護職員は、ご利用者のプライバシーに深くかかわり、個人情報を取り扱うことが多くあります。介護の現場では、プライバシーの尊重は基本的で、極めて重要なことです。

プライバシーの侵害は、ご利用者・ご家族のプライドや尊厳を傷つけるだけでなく、トラブルや苦情の原因となり、職員や事業所に対する信頼を失うことにつながります。ご利用者の尊厳を守り信頼関係を築くため、常にプライバシーに配慮した対応をしなければなりません。



プライバシーの侵害とは

- 住居など私的な生活に侵入すること
- 他人に知られたくない私的な事実を公開すること
- 誤った印象を与えるような事実を公表すること
- 個人が特定される写真などの肖像を無断で公開すること など



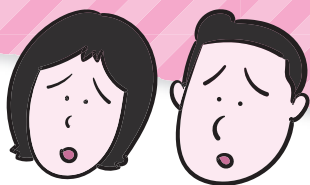
考えてみよう

ある事業所での出来事です。職員は、ほかのご利用者とおしゃべりをしていたご利用者Aさんに対して、「Aさん、トイレに行きましょう」と周囲に聞こえるような大きな声で誘導しました。トイレのドアを大きく開けたまま見守りを行い、Aさんがトイレから出て席に戻った際、職員は「最近、ずっと便秘気味でしたよね。今日はちゃんと出て良かったですね」と話しました。

プライバシーの視点から、この対応のどこが問題だと感じますか？ また、プライバシーに配慮するために、どのように改善すればよいと思いますか？



／どうする!?!／



RISK MANAGEMENT

リスクマネジメント

株式会社安全な介護

代表 山田 滋

利用者の行方不明事故



送迎車から降りた直後に行方不明になり、「デイに行ったはずなのに、なぜコンビニで保護されたのか」と家族が抗議

デイサービスの利用者Fさん(78歳女性)は中等度の認知症があり、近所の歯科医院で働いている娘さんと同居しています。ある日、いつものようにデイサービスの送迎車がFさんを迎えに行き、娘さんが送り出しました。ところが午前11時半ごろ、娘さんに警察から電話が入り、「Fさんが国道沿いのコンビニで転倒し、足を擦りむいて軽傷を負いました。お引き取りをお願いしたい」と言われました。娘さんが警察署でFさんに「デイサービスはどうしたの?」と尋ねると、「卵がなかったのでコンビニに買いに行った」と答えました。

娘さんは「今朝、デイサービスの送迎車に乗ったのを見届けた。デイサービスから抜け出したのかも」と警察に説明しました。その場でデイサービスに電話を入れた娘さんは、「なぜ、デイサービスに行ったはずの母がコンビニで保護されたのか」と強く抗議し、「デイサービス側の管理不足が原因だ」と警察にも訴えました。

その後、デイサービスは警察から事情聴取を受け、最終的には「来所時にFさんが送迎車から降りたことは運転手が確認したものの、当日はほかにも利用者が多く、Fさんがすでに事業所内に入ったと思い込んでしまった。事業所内への誘導中に見失って行方不明になった」という状況が明らかになりました。

このことから本件は、運転手による誘導ミスが原因の行方不明事故と判断されました。

足^{高齢者の}のケア&リハビリ

第5回 足底筋力トレーニング

アクティブワンデイサービス 理学療法士：久保寿理

足底の筋力は、転倒予防や安定した歩行に不可欠です。加齢による筋力低下を防ぐためのトレーニングを紹介します。

足底筋力の低下は全身の健康にも影響する

足底の筋力が低下すると、足のアーチ（土踏まず）が減少し、^{がいはんぼし}外反母趾・^{ないはんしょうし}内反小趾・浮き指・^{へんぺいそく}偏平足などの足部の変形やタコやウオノメなどのトラブルを引き起こす場合があります。また、足のアーチが減少することで次のような不調が現れやすくなります。

- 足部の安定性・クッション性の低下
- バランス能力の低下による転倒リスクの増加
- 膝痛・股関節痛・腰痛などの関節の痛み
- 歩行時の疲労感の蓄積 など



浮き指チェックをしましょう！

浮き指とは、立ったときに足指が浮いている状態のことです。浮き指になるとうまく踏ん張れず、姿勢が崩れやすくなります。そのまま放置すると、腰痛や巻き爪などの原因になることがあります。



平らな床で真っすぐに立ち、
顔は前に向ける



下敷きやクリアファイルなどの
薄いものを足指の下に差し込む

抵抗なく入る場合は、
浮き足の可能性が高い！



転倒のリスクも高まる

足底筋力測定器^{*}で、40名のご利用者（平均年齢83歳）の足底筋力を測定すると次のような結果が出ました。

全体の平均値
左 3.8 右 4.0

半年以内に**転倒歴のある**方の平均
左 2.5 右 2.3

半年以内に**転倒歴のない**方の平均
左 4.2 右 4.5

※足底筋力測定器

足首を固定し、前方の棒を足指
で握り引っ張る力を測定



足底筋力の数値が高い方が
転倒のリスクが低い
という結果が出ました



スタッフ向け
本当のあなたを探る!

大人の心理テスト

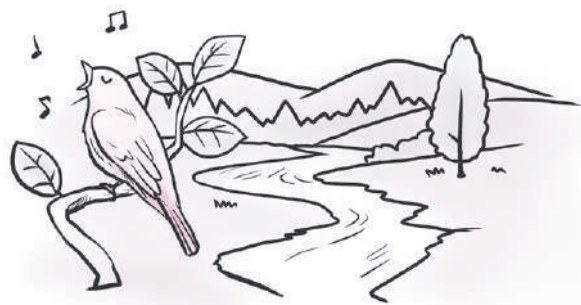
質問 高原のペンションで、癒やしを感じたのは?

懸賞で避暑地の宿泊プランが当たり、高原のペンションにやって来たあなた。一晩、ゆっくり眠った翌朝、窓を開けると、なんとも言えない癒やしの感覚に包まれました。そのとき、最もあなたの印象に残ったものは何でしょうか? 次の4つの中から選んでください。

A 緑豊かな自然の風景



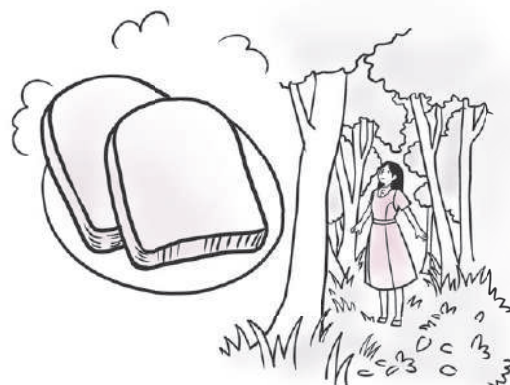
B 小鳥のさえずりや
小川のせせらぎ



C 肌に触れる心地よい
爽やかな風



D 朝食のパンが焼けるにおい
や森の香り



自慢の 

活動に活かせる **ヒント** が満載!



上位入賞作品を
ご覧いただけます

レク・クラフト 大集合

全国から寄せられた事業所での取り組みやレク・クラフトを中心に紹介しています!

大好評!!

月刊デイを10~20%割引で購入できます! /

ご利用者の一生の記念に!

誌面に作品が掲載された事業所・個人様限定特典

発刊後、掲載号を割引価格でご購入いただける特別注文用紙とギフトカード、アンケート用紙を郵送いたします。ご利用者の記念や、事業所の宣伝ツールとしてご活用ください。

＼ ケアマネやご家族へのPRに ＼

1~4冊のご購入 → **10% 割引**
5~9冊のご購入 → **15% 割引**
10冊以上のご購入 → **20% 割引**

私たちの作品が
載ってる!うれしい!



特別注文用紙でご購入の方限定!

月刊デイオリジナル

お祝いポスター (A3サイズ)
をプレゼント!



※ポスターはイメージです



新潟県新潟市

はあとふるあたごデイサービスセンター松浜 様

遠近感を感じる構図が見事!

あの夏の日

一面に咲くヒマワリと天井まで伸びた入道雲、飛んでいく麦わら帽子で夏を表現した3.5×3mの大作です。ヒマワリの種の部分は、紙皿に和紙や折り紙を貼りました。花びらは画用紙です。ヒマワリが満開になると、全員で完成を喜びました。



評

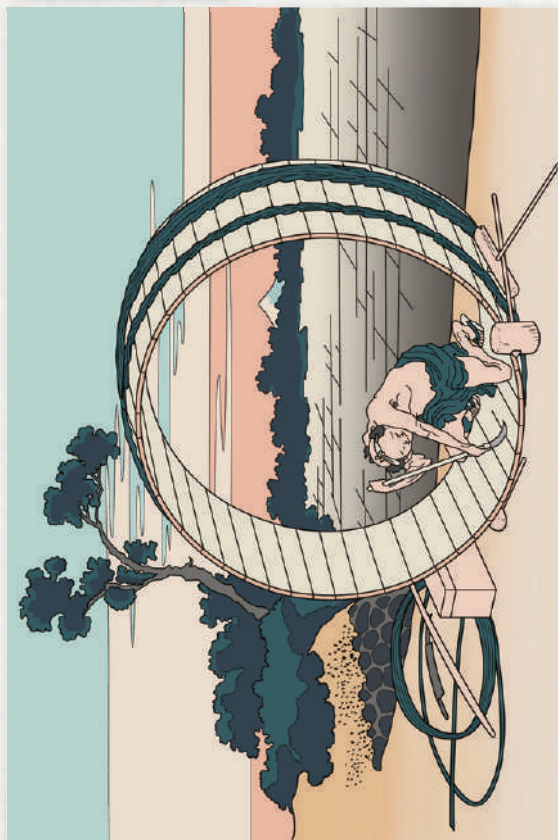
本物の麦わら帽子を飛ばしたり、ヒマワリの大きさや並べ方を工夫した遠近感のある構図がとても素晴らしいですね。種の模様にもセンスを感じるすてきな作品です。

ぬり絵の色見本

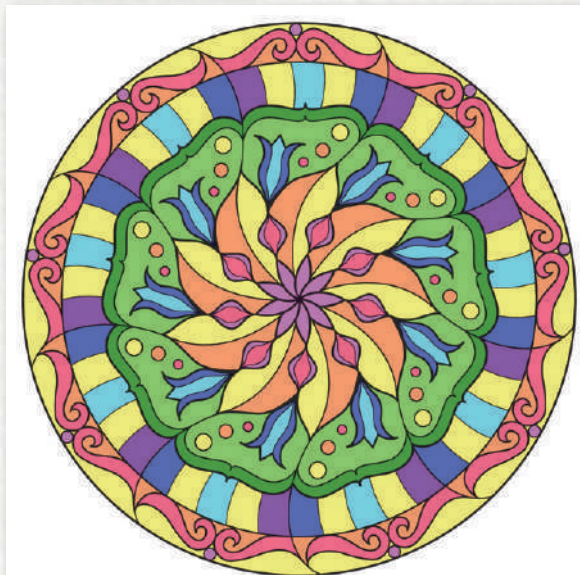
本誌

ぬり絵などの手本や参考として
ご利用ください。

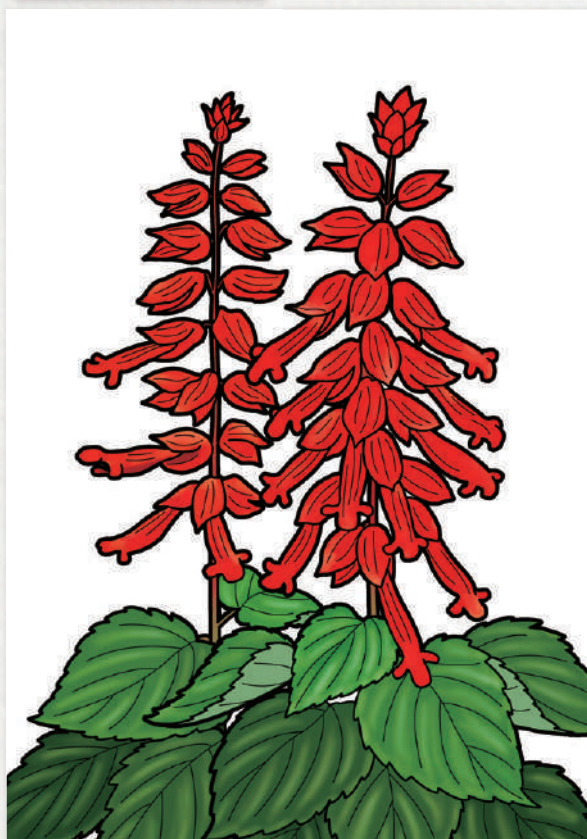
素材集表紙



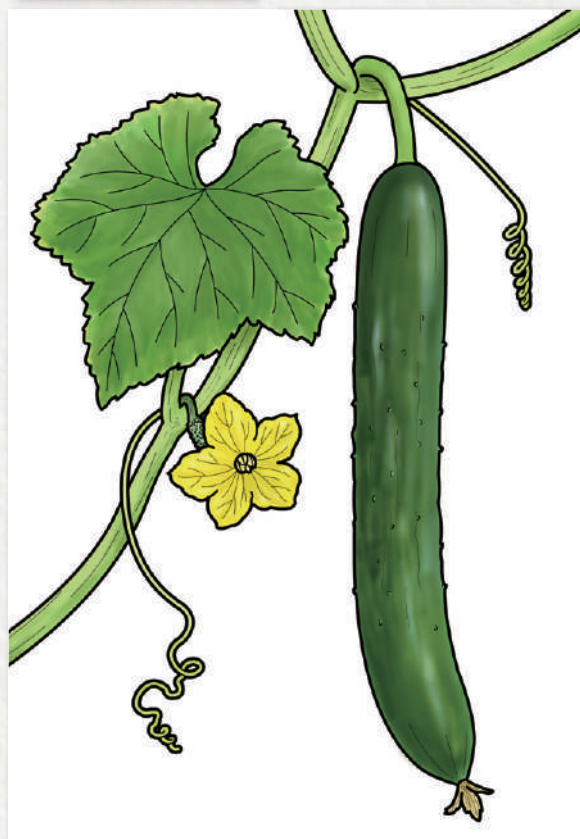
P.1 マンダラ



P.2 サルビア



P.3 キュウリ



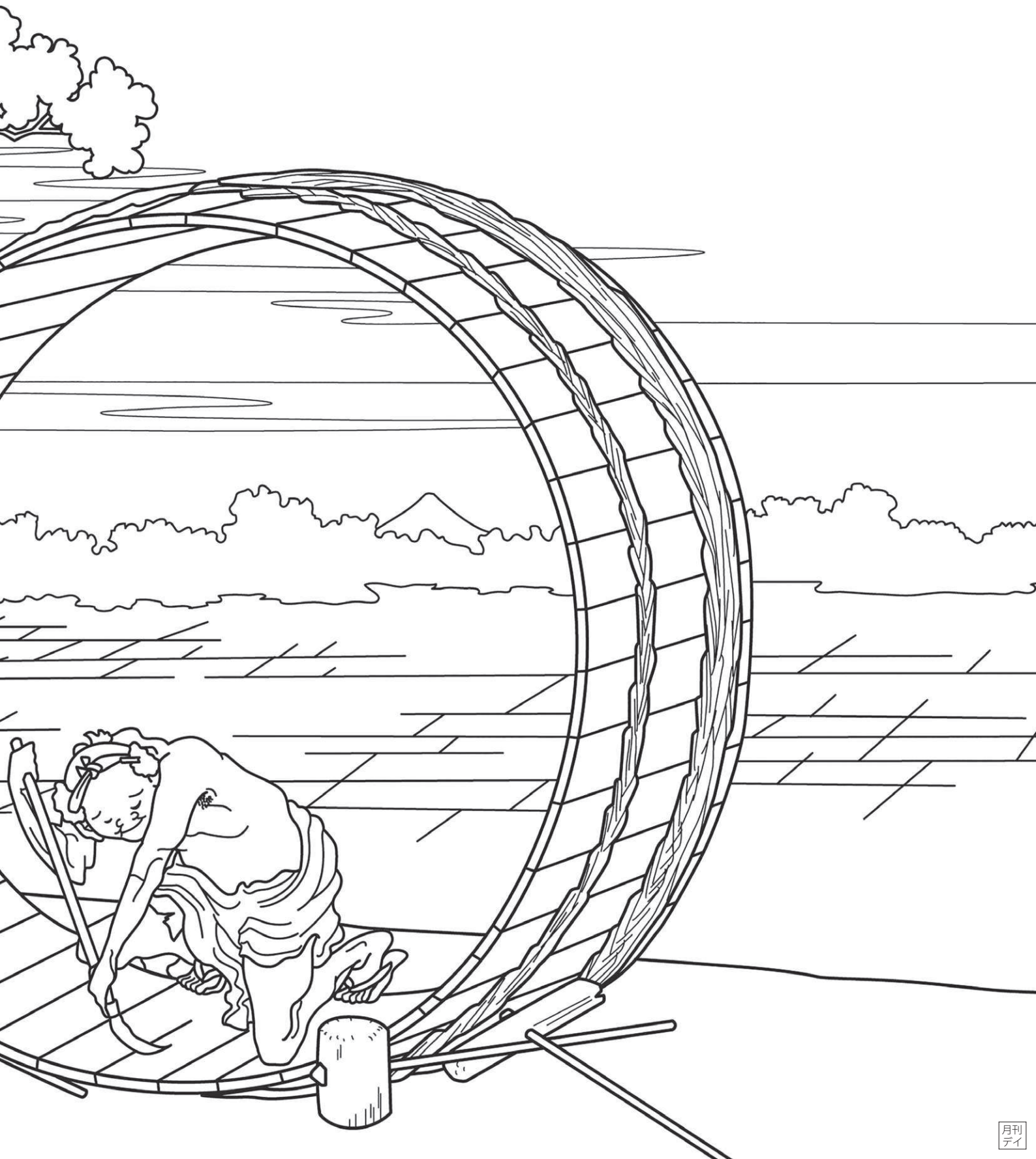
月刊
monthly
DAY

ぬり絵・脳トレ
素材集

8

2025
月号

[月刊デイ]
<https://daybook.jp/>
VOL. **308**





日 月 火 水 木 金 土

〈今月すること〉						1	2
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	
31							

月 日 名前()

初級 ミニまちがい探し

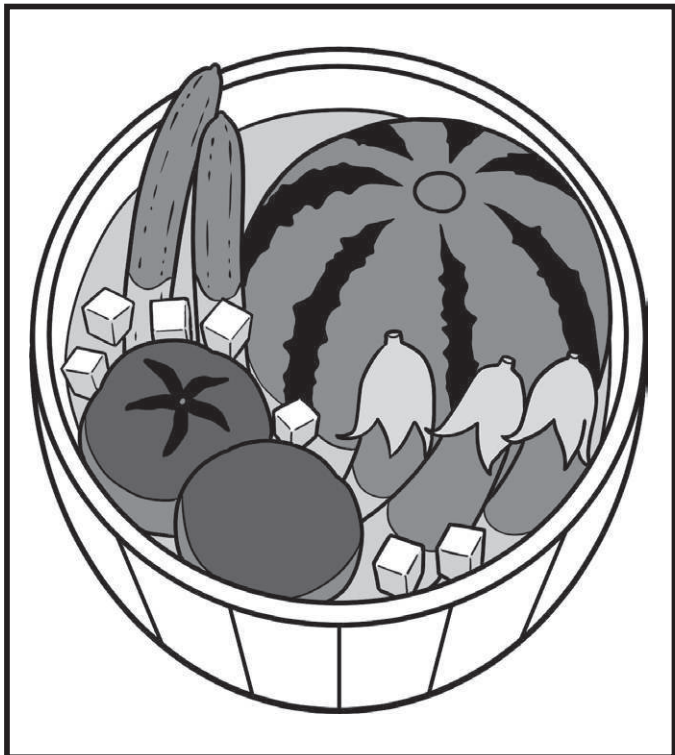
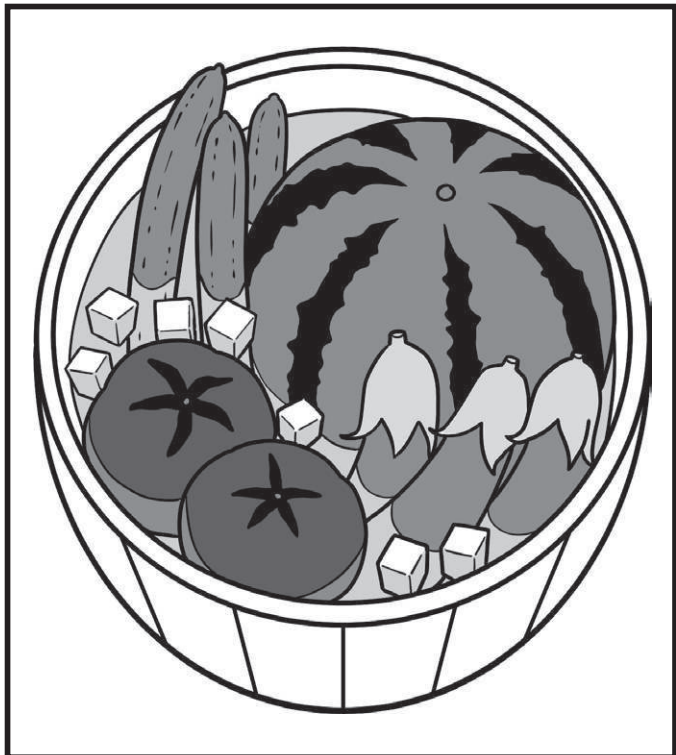
まちがいを3ヶ所見つけて○を付けましょう。

実施日： 年 月 日 名前（ ）

① クリームソーダ



② スイカと夏野菜





中級 まちがい探し

レストラン <5ヶ所>

～8月2日 家族でレストランの日～

実施日： 年 月 日 名前（ ）



お金の計算③【足し算・引き算】

実施日： 年 月 日 名前（ ）

① タテとヨコのマス目のお金を足し算しましょう。

+	 	 	 	 
	円	円	円	円
	円	円	円	円
	円	円	円	円
	円	円	円	円

② 多い金額から少ない金額を引きましょう。

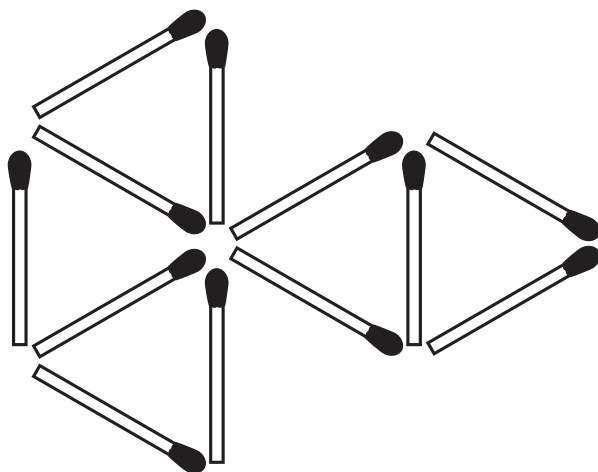
—	 	 	 	 
 	円	円	円	円
 	円	円	円	円
 	円	円	円	円
 	円	円	円	円

マッチ棒パズル

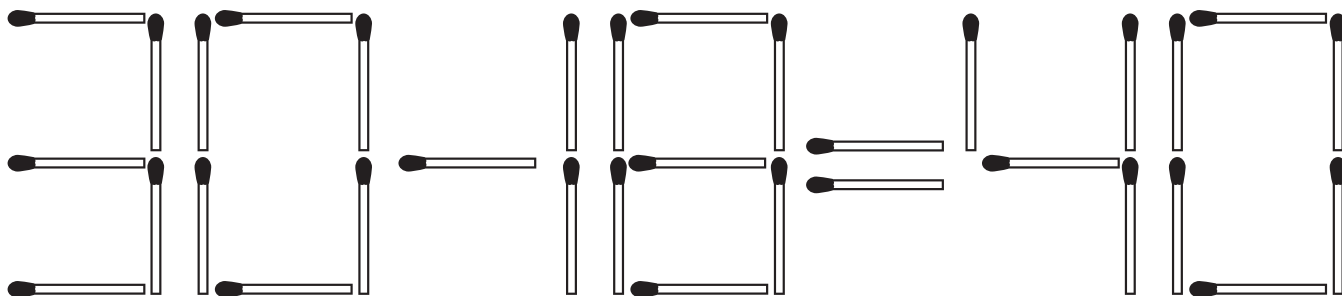
指定された数のマッチ棒を動かして、問題に答えましょう。

実施日： 年 月 日 名前（ ）

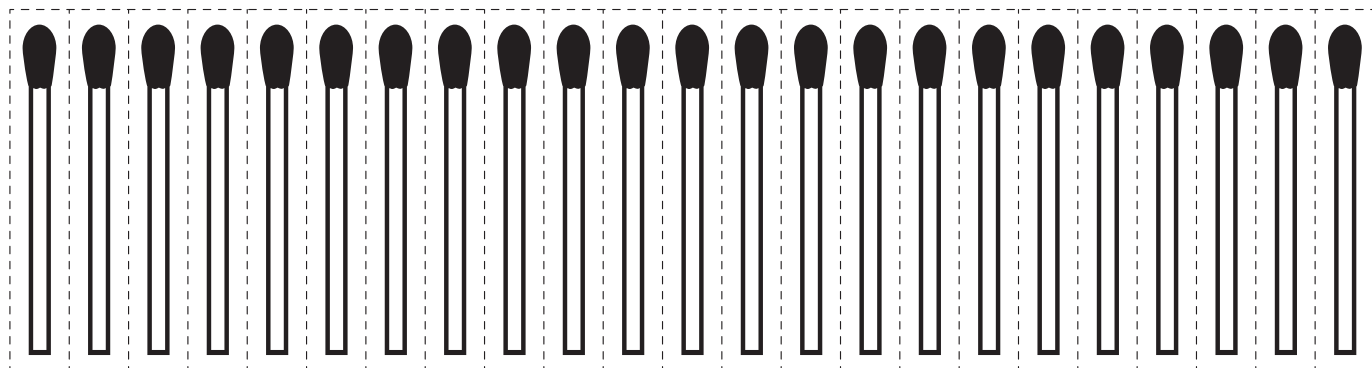
① マッチ棒を2本動かして、正三角形を4つにしましょう。



② マッチ棒を1本動かして、正しい計算式にしましょう。



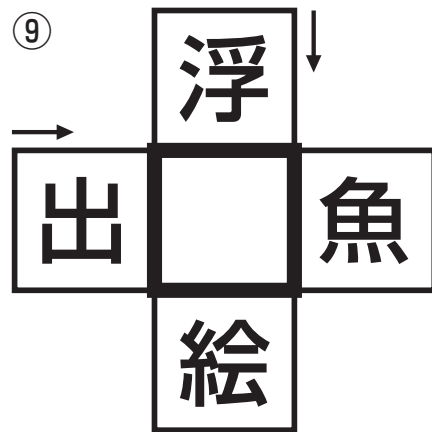
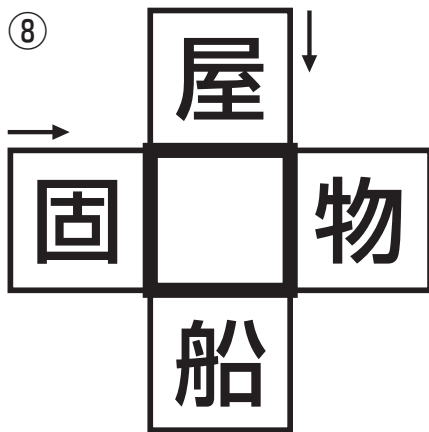
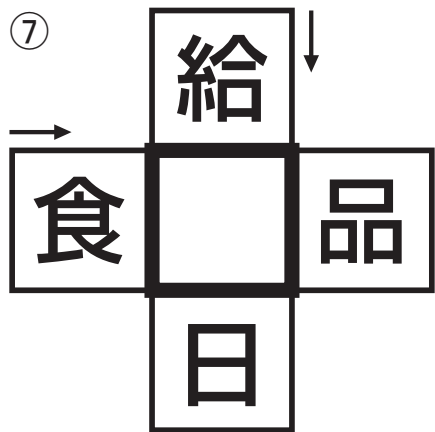
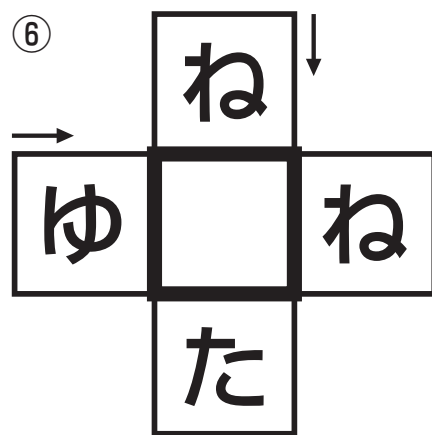
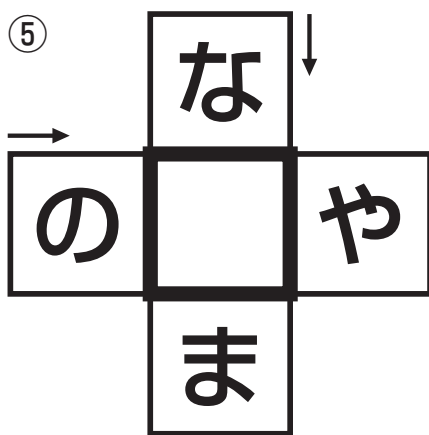
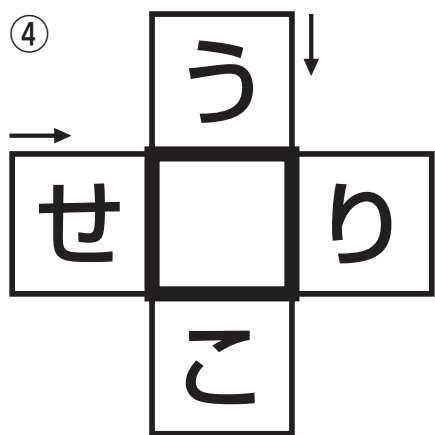
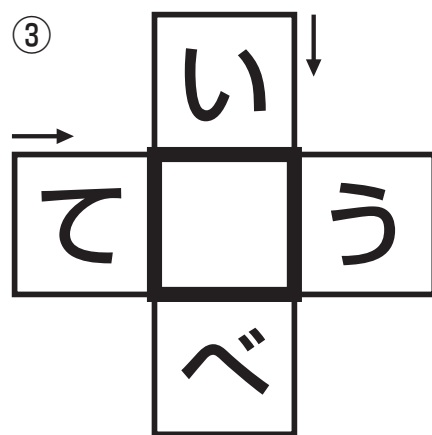
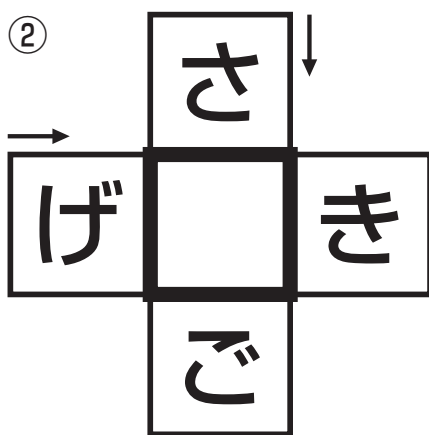
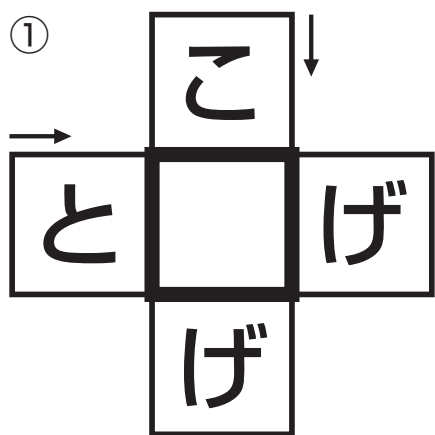
コピーし、切り取って使いましょう



クロスワード【初級】

真ん中に文字を1つ入れて、タテに読んでもヨコに読んでも
意味が通じる言葉を完成させましょう。

実施日： 年 月 日 名前（ ）



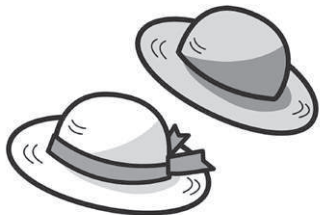
生活・健康〇×クイズ

「暑さ対策」について、○か×で答えましょう。

実施日： 年 月 日 名前（ ）

1

帽子は頭に熱がこもるため、かぶらない方がよい



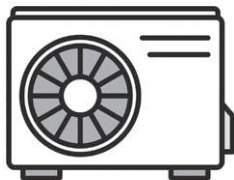
2

夏を涼しく過ごすためには、40℃
を超える熱いお風呂に入って、
しっかり汗をかくのがよい



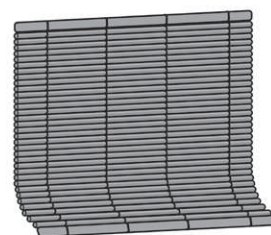
3

エアコンで効率よく部屋を涼しくするためには、室外機の周りに物を置かない方がよい



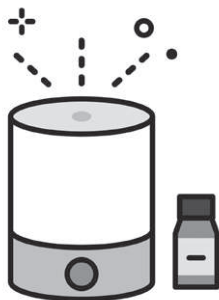
4

夏を涼しく過ごすためには、すだれを窓の内側（室内側）につけるとよい



5

涼しさを感じる
ためには、アロ
マオイルなどの
香りを使うのも
効果的だ



6

緑色の服よりも、黄色の服の方が暑さを感じにくい

