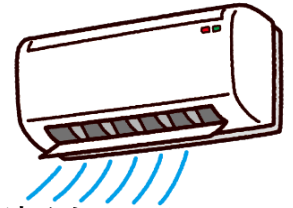


リハビリ通信 令和4年 8月号

エアコンの上手な使用について



今年の夏は梅雨明けが早く、6月末から記録的な猛暑となっています。この暑さを凌ぐためにはエアコンなどの冷房器具が欠かせませんが、一方で電力の供給がひっ迫する恐れがあり、節電も呼びかけられています。そこで今回は、熱中症対策と節電を両立していくためのエアコンの上手な使い方を知っていただき、暑い夏を乗り切ってもらいたいと思います。

猛暑での注意点～設定温度と湿度～



【設定温度と室温は違う!?】

国はクールビズを推奨する中で、「室温を28度に保つ」という目安を示しています。ですが、これは「設定温度28度にする」とことと同じではありません。設定温度を28度にしても、猛暑の時や建物の構造によっては室温がそれより高くなる場合があります。ですから、室内が暑いと感じた場合などは設定温度を下げることも必要になってきます。

【湿度が高いと体感温度も高くなる!?】

日本の夏は「高温多湿」が大きな特徴です。実は温度が同じでも、湿度が変わると体感温度が全然違うんです。調査を行ったエアコンメーカーの話では、湿度が20%違うと、体感温度が4度ほど変わるというデータもあるそうです。これは湿度が高いと汗が蒸発しにくいからです。湿度は一般的に「40%～60%」が、室内で快適に過ごす目安と言われています。時には冷房以外にも「除湿運転」や「ドライ運転」を使用し、湿度を下げるのも良いかもしれません。

エアコンの具体的な節電方法

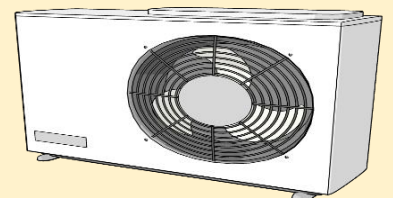
①フィルターの掃除

エアコンを開けると、イラストのようなフィルターが入っています。そこにほこりが溜まると、エアコンの効が悪くなります。また、1年間掃除しないと、25%も電気代が増える場合もあるそうです。できれば2週間に1度、掃除機でほこりを取るなどの手入れをすると良いそうです。



②室外機周りの風通し

室外機は部屋の中で集めた熱を、外に出しています。その風通しが悪いと効率よく熱を逃がすことができなくなり、無駄な電力の消費に繋がります。そのため、周りに大きなものを置かず、空気の流れをスムーズにする必要があります。



③頻繁につけたり消したりしない。

節電しようと思うあまり、つけたり消したりすることがあると思いますが、それがかえって消費電力を増やす場合があります。具体的な目安としては、夏の日中なら約30分以内の外出であれば、エアコンをつけたままの方が良いということです。



◎当デイケアの空き状況

曜日	月	火	水	木	金	土	日
定員	40	40	40	40	40	40	休み
空き	○	○	○	○	◎	○	休み

※入浴利用に関しては相談させていただきます。

◎営業日

月曜日～土曜日（日曜日、1/1.2.3）

8時30分～17時00分（提供時間：9時30分～15時40分）

※祝祭日も営業しております

◎送迎範囲

* 浜松市浜北区

* 浜松市北区の一部（都田町、新都田、三方原町、滝沢町、根洗町、東三方町、三幸町、大原町、豊岡町）

* 浜松市天竜区の一部（二俣町二俣、二俣町鹿島、二俣町南鹿島、渡ヶ島、緑恵台）

無料お試し利用随時受け付けております

医療法人社団 誠心会

介護医療院 浜北さくら台 通所リハビリテーション

〒431-0006 静岡県浜松市浜北区四大地9番地68

TEL : 053-582-2311 / FAX : 053-582-2315 担当者 : 古屋・高木

