

脳楽習

今月のワンポイント 『暖かい服装』 ～素材選びや着こなしのコツ～

ポイント①

暖かい肌着

- ・『吸湿発熱素材』を選ぶ。
- ・ピッタリ肌に密着するサイズ。
- ・上だけでなく、下も履く。
(タイツ、レギンスなど)

👉 綿や麻ではなく
ヒートテック素材や裏起毛など
暖かい素材の肌着を！



ポイント②

ふんわりした衣類

セーターやフリースなど
空気を含む素材の衣服を
重ね着する。

👉 肌着とセーターの間に
暖かい空気の層を
作ります。



ポイント③

首・腰・足首を隠す

首……タートルネックの衣服
マフラーをつける

腰……上衣を下衣にしまう
腹巻をする

足首…長い靴下を履く
レッグウォーマーをつける



ポイント④

風を通さない上着

屋外に出る時は、
ダウンコートなど
風を通しにくい素材の
上着を着る。

今月の『脳楽習』「おふくろの味ベスト10」より

ぶたにく やさい に こ みそ あじつ
豚肉と野菜を煮込んで、味噌で味付け
した汁物。



と〇〇〇

～口と舌のトレーニング～

口を大きく動かして、5～10回行いましょう。

