パイオニア通 2022年

11月号

家事代行サービス

ニアコミュニティーがお届けする

部屋の湿度は在宅ワークのパフォーマンスにも大きく関わる!

リモートワークをしている人が増えてい るが、集中力が途切れ、生産性が落ちてし まったと感じたことはないだろうか? 実はこれにも湿度が関係しています!

たとえば夏は汗による不快感、冬はドラ イアイや肌の乾燥が気になり、普段のパく フォーマンスが発揮できなくなる可能性が あります。 湿度計

労働安全衛生法の「事務所衛生基準規則」 では、空調を設けている会社には湿度 40%以上70%以下にするという努力義務 が課せられていることがわかる。そのため、 湿度の調整に配慮している企業も少なくは ない。

また、適切な湿度を保つことは体調管理に もつながる。冬は乾燥による免疫力の低下 を防ぐことができるし、夏はカビの繁殖や アレルギー症状なども抑えられます。 このように、湿度は私たちの健康およびコ ンディションに大きな影響をおよぼします。

【部屋の湿度が低いときに起きること】

空気の乾燥によって、風邪になってしまっ たという方も多いのではないだろうか?

鼻やのどの粘膜が乾燥すると、風邪のウィル スへの防御作用が働きにくくなる。さらにイ ンフルエンザのウィルスなどは、湿度40%以 下を好み、活発に活動するという性質をもっ ている。つまり湿度が低い環境では、風邪や インフルエンザなどにかかりやすくなってし

まう可能性が高い。

また乾燥は肌のかゆみにもつながり、仕事に 集中できなくなったり、眠れなくなったりす ることもある。冬になると肌トラブルが増え たり、ドライアイやドライマウスになったり する人が多いのも、空気の乾燥が原因である ことも考えられる。

ちょっと紹介 プチリフォームで充実した楽しい空間作りを!

プチリフォームはどんな目的ですればよい?

- 最新の設備を導入して、暮らしを快適にする。
- 少しお部屋雰囲気を変えて暮らしを楽しむ。 2)
- 好みのインテリアへ変更にする。 3)
- 好みの壁紙クロスへ貼り替える。
- 5) 在宅ワークなどに備えて新しいテーブルへ変更する。



在宅ワークなど自宅で過ごす時間が増え、お家時間を充実させたり、楽しみたい方が増えてい ます。プチリフォームのご相談もお受けしておりますのでお気軽にお声がけ下さい。

株式会社パイオニアコミュニティー

TEL.048-476-0260

パイオニアコミュニティー