

# 快眠の作法

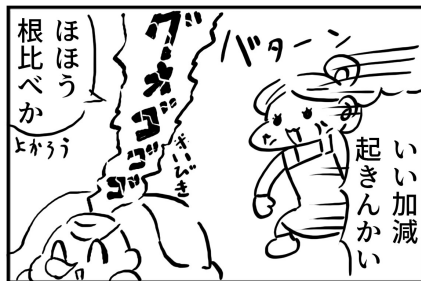
第22号  
2021/12/20

Q

冬は布団が温かくて全然目が覚めないんだけど  
どうしたら目が覚めるようになる？

A

覚醒のスイッチを入れるためには  
室温を上げるのが効果的です。



## 起床の1時間前に タイマーで暖房をつけましょう

冬は布団が恋しくてなかなか布団から出られなくなっていますか？

起床 2 時間前から深部体温は自然と上がっていき、深部体温が上昇することで朝から活動がしやすくなります。しかし、朝の気温が低くて深部体温がなかなか上がらないと、起きるのが大変に。覚醒のスイッチとしてとても効果的なのは、室温を上げることです。そこで、起床予定の1時間前にタイマーで暖房をつけて、室温を上げてみましょう。これで布団から出やすくなります。暖房のタイマーを上手く利用することで、体を覚醒して朝のパフォーマンスを上げるサポートをしましょう。



### 編集後記

「デジタル化と、ペーパーレス化の取り組みにより、

来年から、年賀状によるご挨拶は控えさせていただきます。」と取引先からハガキがありました。

まさかまさか、「経費削減の取り組みにより…」とも書けませんよね。笑

いやいや、私も、「快眠の作法」をご愛読の何万人の皆様、お一人お一人に、年末のご挨拶に

お伺いすべきところ、感染予防の取り組みにより、お伺いしてのご挨拶は控えさせていただきます。笑

『今年一年、本当にありがとうございました！皆様、良いお年をお迎えください！』

超 寝具店ヌノヤ (株式会社布屋商店) 代表取締役社長 布谷剛