

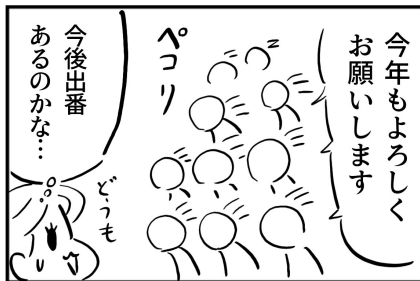
快眠の作法

Q

足が冷えてなかなか寝付けない…
寒いから靴下を履いたまま寝ていいの？

A

履いたまま寝るのはNG。
足から熱が逃げず眠りの質の悪化に繋がります。



保温しつつ、足裏から放熱する レッグウォーマーがオススメです

足が冷たいから寝る時も靴下を履いている方が、特に女性に多くみられます。

冷え性で手足が冷えてなかなか寝付けず、靴下を履いたまま寝てしまうと、足から熱が逃げるのを妨げてしまい、質の悪い睡眠の原因となります。

足のくるぶしが冷えていると寝つきが悪くなるため、入浴後には靴下ではなくレッグウォーマーが最適です。足首を保温しつつ、足先や足裏から放熱されて、深部体温が下がって眠りやすくなります。

また、日頃から手足の血流をよくするために、運動やマッサージをすることを心掛けましょう。



※参考文献 『スタンフォード式 最高の睡眠法』西野 精治 サンマーク出版
『快眠アイデア大全』菅原洋平 株式会社翔泳社 など

編集後記 「あけましておめでとうございます！今年もよろしくお願ひします！」

私事、昨年を振り返ると、【感覚的・全般的】には、良い一年だったと思えるのですが、【実值的・具体的】には、昨年年始に立てた10ヶの目標のうち、できたのは4つだけと、いかに努力不足だったかを思い知らされました。
やはり、【感覚的】ではなく、【実值的】に、客観的に一年を振り返ることは大切に思えます。昨年の努力不足を反省しつつ、今年新たな10ヶの目標に、チャレンジしていきます！

‘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