

快眠の作法

Q 掛け布団に毛布を併用したほうが暖かいの？

A 掛け布団の重ねる順番を工夫して上手に使いましょう



保温力を高めるポイントは 重ねる順番と掛け布団の素材です

掛け布団に毛布を併用して暖かさをアップする際に大事なものは掛ける順番と掛け布団の素材です。

羽毛布団は羽毛が汗などをすばやく吸収し、放湿するのが特徴のため、羽毛布団と体の間に毛布を入れてしまうと羽毛布団の良さを活かしきれません。保温力をアップするには、**羽毛布団の上に毛布をかけて保温力を高めましょう。**化繊（ポリエステル）の掛け布団は**掛け布団との間に毛布を入れる**ことで、毛布の暖かさが直接感じられて、掛け布団が保温力を高めてくれます。

重ねる順番を工夫してより暖かく快適な睡眠環境を整えましょう。



編集後記 今号、掛け布団と毛布の掛ける順番ではありませんが、「順番」と聞くと、この「順番」を思い出します。それは、「楽しいから笑うのか?」「笑うから楽しくなるのか?」です。アメリカの心理学者、ウィリアム・ジェームズの、「楽しいから笑うのではない。笑うから楽しいのだ。」は、なんと名言でしょう。【感情】は一旦抑え、【行動】を優先させ得れば、人生は大きく変わるのでしょうね。
‘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