

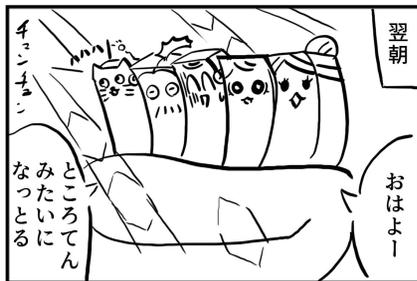
# 快眠の作法

Q

体が落ち着かなくてなかなか眠れません、  
どうしたら眠れるようになる？

A

どの姿勢でも寝付けないときは、  
重い寝具を選んでみましょう。



## 子供やパートナーが眠れないときは ぎゅっとハグしてあげましょう

体が落ち着かなく、どの姿勢でもなかなか寝付けないときは、圧覚が不足しています。

人は体に圧迫が与えられた状態だとストレスホルモンの「コルチゾール」が低下し、幸せホルモンの「セロトニン」が増加すると言われています。

そのため寝付けないときに重い寝具を使用することで、毛布の重さが人に身体に程よい圧迫感を与え、「セロトニン」の分泌を促します。また、強めにハグすることで圧覚を満たすことができるので、子供やパートナーが寝付けない時は、ぎゅっと強めに包み込むようにハグしてあげましょう。



※参考文献 『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

当社の大きな取引先でもある昭和西川㈱の多田昌且社長が、膵臓癌により、52歳の若さで逝去されました。心からご冥福をお祈りいたします。1年と2ヶ月の闘病期間、「ご飯が美味しい」、「空が青い」、「仕事ができる」...といったあたりまえのことに、幸せを語っておられたそうです。人とウィルスの戦いばかりかと思えば、次には、人と人との争いも始まってしまいました。故人が感じていたあたりまえのことの幸せを、忘れないよう過ごしていかなばと思います。

‘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