

# 快眠の作法

Q

暑いので冷たいお風呂に入って眠りたい。  
問題ないですか？

A

寝る前の冷たいお風呂はお勧めできません。  
かえって目が冴えてしまいます。



暑い日のお風呂は少しぬるめ、  
だいたい 38 度くらいが良いです。

暑い日が続いていると、お風呂はシャワーだけで済ますか、いっそ水風呂に入って気持ち良くなりたいたい思うかもしれませんが、それは逆効果です。



水風呂が悪いわけではないのですが、眠る前は NG です。冷えすぎた体を温めようとして、かえって目が冴えてしまうのです。

かといって 40 度以上の熱いお風呂では熱中症の危険や、大量の汗をかいてしまう原因になります。



夏のお風呂は熱すぎず、冷たすぎない温度がオススメ。  
ちょっとぬるいかな、と感じる 38 度くらいが良いでしょう。



## 編集後記

先日、初めて、作家の中谷彰宏さんのセミナーに参加してきました。

参加者は、私を含めて 8 名でしたが、そこで繰り広げられるのは、「場の盛り上げ合い。」

「その場を盛り上げられない人は、落第」です。

「どのような発言をするか?」、「どのようにリアクションするか?」

「どのような返答をするか?」、「どのような表情をするか?」

講義の内容以上に、場を盛り上げることの大切さに気付かされました。

‘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