

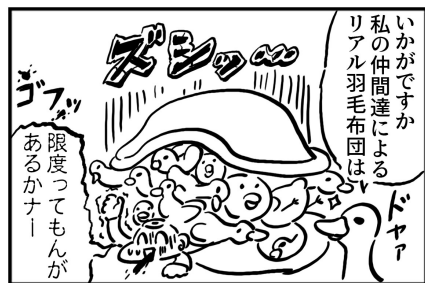
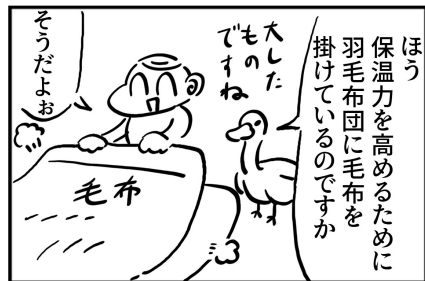
快眠の作法

Q

羽毛布団だけだとまだ少し寒い…
毛布をプラスするなら羽毛布団の上がいいの？

A

羽毛布団の上に掛けて保温力を高めると効果的。
敷布団の上に敷いて体の下から温めるのも○



毛布の使い方を工夫することで保温力を高めることができます

羽毛布団は体からの体温を空気の層で保温性を高める性質があります。そのため羽毛布団と体を毛布で遮断してしまうと、せっかくの保温効果が発揮されません。保温効果をさらに高めるためには羽毛布団の上に毛布を掛けて冷気の侵入を防ぎ、暖気が逃げないようにしましょう。重さが気になる場合は、薄いマイクロファイバー素材の軽量毛布がオススメ。薄い素材でも熱を逃がしにくくなり保温力が高まります。

また、毛布や温かい素材の敷きパッドを敷き、体の下から温めるのも保温力が高く効果的です。



編集後記 食わず嫌いではダメだと痛感させられます。

2022年、レコード大賞を受賞したのは、「SEKAI NO OWARI」。

紅白歌合戦でも、圧巻のステージパフォーマンスでした。

(そもそも、レコード大賞や紅白歌合戦を、食わず嫌いな方がおいでなのかも…)

50歳の私にとって、流行りの音楽は、食わず嫌いになりがちです。

ところがところが、洗練された歌詞と曲に、時代の進化を感じずにはいられませんでした。

‘超’寝具店ヌノヤ(株式会社布屋商店)代表取締役社長 布谷