

# 快眠の作法

Q

暖房をつけっぱなしで寝ると喉を痛めるし電気代も心配。何かいいアイテムはない？

A

湯たんぽとあったか系寝具を併用することで電気代も使わずに快適に過ごせます。



## 乾燥せず体を温めてくれる湯たんぽは節約できるエコアイテム

暖房をつけっぱなしで寝てしまい、翌朝ノドを痛めてしまった経験はありませんか？秋冬は空気が乾燥しているうえ、暖房器具の熱で室内はカラカラに。そして最近では電気代高騰もあり、なるべくなら節約アイテムで暖かく眠りたいところです。そこでオススメなのは今注目されている湯たんぽとあったか系寝具との併用です。湯たんぽで布団の中を温めておいて、就寝前に布団から出しましょう。毛布素材の敷きパッドなどを併用して保温力を高めて体の下から温めるとより効果的です。電気代のかからないアイテムを上手く使って快適に過ごしましょう。



快眠の作法バックナンバーはこちらから検索で見ることができます

ヌノヤ 快眠の作法 検索