

快眠の作法

Q

寒くて何枚も毛布を重ねてるんだけど
イマイチ温かさが感じられない、どうしたらいい？

A

毛布を使用して体の下から温めるのが有効的です。



毛布は掛けて敷いて 両面から温めるのがオススメです

冬場は、「手足が冷えて眠れない」といった悩みの声が多くなる季節です。こうした就寝時のストレスは、寝つきにくさや睡眠の質の低下に繋がると考えられています。

寒いからといって掛け布団や毛布を重ねても重みが増して体にかかる負担が増えます。**最も暖かくする方法は毛布を体の下に敷くことです。**体の下からじっくりと温めてくれ、体を羽毛布団や毛布で包み込むことで保温力がアップして暖かく眠りにつけます。**お手持ちの毛布を敷いてもいいですが、温かい毛布素材の敷きパッドならズレる心配もありません。**寝具の組み合わせを工夫することで保温性が高くなり睡眠環境が改善されるので見直してみましよう。



編集後記

先日、友人と、「お墓参りは年に何回行くか？」という話になり、年に1回、お盆にしか行かない私は、その友人から叱られてしまいました。その友人によれば、「お墓参りは、お墓掃除」なのだそう。早速、2時間近くだったでしょうか、お墓掃除を行い、ご先祖様に顔を見せて来ましたが、澄んだ空気と、パワーを全身で感じたことは、気のせいではなかったでしょう。

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