

## かんたん♪ らくらく♪ 今夜からできる♪

## 快眠の作法

第72号 2023/11/20



寒い季節はフリース部屋着を愛用中だけどこのまま寝ても問題ない?

Α

熱がこもり汗をかいても吸収しにくいので フリース素材はパジャマに向いていません









## フリースは部屋着としては OK 寝る時は綿素材を着用しましょう

寒さ対策として、就寝時にもさまざまな対策をしている人 も多いのではないでしょうか。しかしその対策が快眠を 妨げる原因になっている場合もあります。

冬の部屋着として定番になっているフリース。実はこれも 気を付けなければ快眠を妨げる原因になります。

化繊のフリースは部屋着としては問題ありませんが、通 気性が悪く、パジャマとして使用していると熱がこもって、 たくさん汗をかきます。フリース素材は吸湿性が悪く汗 をかいても吸収しないので、かえって体が冷えてしまう

のです。睡眠時には綿などの通 気性が良く、汗をしっかりと吸っ てくれる素材をパジャマとして着 用するようにしましょう。



編集後記

朝、目覚めても、どうも疲れが取れない…。

それは日中のマルチタスク、つまり『○○しながら、○○する』が原因かもしれません。 食事しながら、YouTube を見て、会話もしつつ、LINE の返信…みたいな(笑)

さすがにこれでは、脳が疲れてしまうのも無理ありません。(笑)

私が毎夜、行っているのは10分間、呼吸だけに集中する瞑想。驚くほど頭がスッキリします。

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

★次回第 73 号は 2023 年 12 月 4 日からの各店舗での配布、下記の各ネットページへの掲載、また 12 月 1 日の LINE 会員への配信にて、ご覧頂けます。 (「超" 寝具店ヌノヤ HP、 「超" 寝具店ヌノヤ楽天市場店、「超" 寝具店ヌノヤ Yahoo! ショッピング店、「超" 寝具店ヌノヤ本店) ★次回もお楽しみに!!