

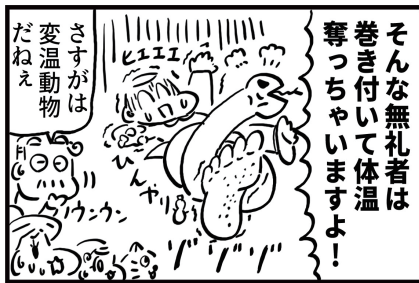
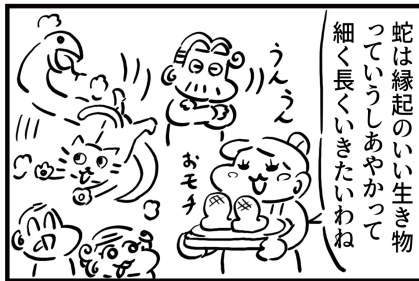
# 快眠の作法

Q

冷え性気味で足先が寒くて寝付けない時は靴下を履いて眠った方がいいの？

A

足先、足裏を塞ぐと熱が逃げ辛くかえって寝つきが悪くなりますので別の手段がおすすめです。

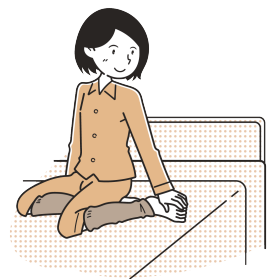


## 足先を塞がず暖かくしたいときは レッグウォーマーを着用しましょう

冬場における冷え性は、特に女性にとって毎年の大きな悩みのタネとなります。中でもくるぶしが冷えていると寝つきが悪くなりますので、冷えを防止するために靴下を履いたまま眠る方もいらっしゃいますが、実は足裏を塞いでしまうと熱が逃げにくくなりかえって睡眠の質が落ちてしまう弊害があります。

そこで、足裏を塞がず保温性を高めるためにレッグウォーマーを装着することをおすすめいたします。くるぶしを暖めつつ足裏からの放熱も阻害しないので、靴下よりも眠りやすくなります。

また、日頃から運動やマッサージを行うことで、手足の血流を良くすることで温度を上げることができます。



編集後記 あけましておめでとうございます。

昨年末、最後のミーティングで、約30名の幹部社員の皆に、宿題を出しました。

「2025年、どんな一年にするか、漢字一文字を決めよ」というものです。

清水寺では、年末に一年を振り返って決められますが、当社では、先取りです。

社員の皆が、どのような意図でどんな漢字を選ぶのか、その発表が楽しみです。

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