

# 快眠の作法

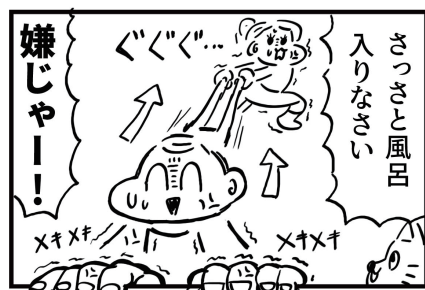
第 117 号  
2025/8/15

Q

今夏は気温がなかなか下がらず暑い日が続くので水風呂に入りたいのですが気を付けることは？

A

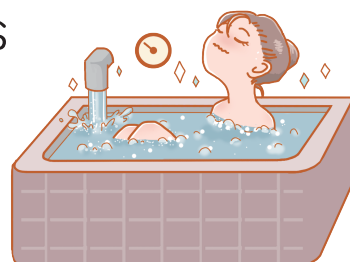
体温が下がると目が冴えてしまうので寝る直前に入るのは控えましょう。



暑い日のお風呂は少しぬるめ、  
だいたい 38 度くらいが良いです。

暑い季節には熱いお風呂に入るのにどうしても抵抗があるため、水風呂にしようという方も多いと思われますが、**体を冷やしすぎると脳が体温を調整しようと活発化するため目が冴えてしまいますので、寝る直前の水風呂は快眠の観点から控えたほうがよろしいです。**

夏場に入浴でさっぱりしたい場合は 38 度程度のぬるま湯にするのがおすすめです。



## 編集後記

私の父（89 歳）と母（86 歳）が、毎週のように楽しみに通っていたカラオケ喫茶が、先日、残念ながら閉店してしまいました。オーナーや、ママさん、たくさんのお友達にも大変良くして頂き、感謝申し上げます。父や母の年齢でも、お邪魔させて頂けるカラオケ喫茶があれば、ぜひお声かけ下さい！  
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