

快眠の作法

Q

羽毛布団だけだと寒いので毛布を使いたいのですが効果的な使い方はどのようなものですか？

A

羽毛布団の上に掛けて保温力を高めると効果的。敷布団の上に敷いて体の下から温めるのも○



毛布の使い方を工夫することで保温力を高めることができます

羽毛布団は羽毛が空気を含むことで層を形成し、保温性を高める性質があります。そのため、布団と体の間に毛布を入れるとかえって保温性が損なわれてしまいます。

毛布を使用する際は羽毛布団の上に毛布を掛けることで冷気の侵入と暖気の発散を防ぐことができます。重さが気になるという方は敷きパッドのように体の下に敷くことでも保温性を高めることができますのでぜひお試しください。



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