

快眠の作法

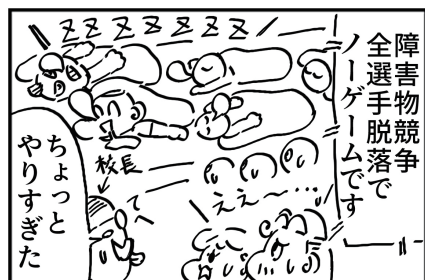
第148号
2026/10/30

Q

毛布を重ね着しても寒いのですが
より暖かさを感じられる方法がありますか？

A

毛布を身体の下に敷くことによって
下から温めるという手もあります。



毛布は掛けて敷いて 両面から温めるのがオススメです

冬場は全身が温まるのが遅くなるため、毛布を重ねて使用してもなかなか暖かくならず、末端の冷えが就寝時のストレスになる恐れがあります。全身をくまなく温めるのに適切な手段の一つとして、毛布を体の下に敷くことにより上下から包み込むように保温力を高め、全身をじっくりと温めるというものがあります。

お手持ちの毛布を使用してもいいですが、起毛素材のような敷きパッドでも同様の効果を発揮し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