

暑い夏を乗り切るためには質のよい眠りをとって、その日のうちに疲れをとりたいたいの。  
寝苦しい夜もエアコンに頼らずに、快適に眠りにつく方法を試してみませんか？

## ●快適な眠りを導く寝室の条件

### カーテン

厚手のカーテンでしっかり遮光。窓の外にすだれなどを掛けて日よけにするのも効果的

### ミュージック

ヒーリングミュージックなど心地よい音楽で心身ともにリラックス。自然な眠りにつけます。

### 枕・シーツ

保冷枕や触るとひんやりするシーツでクールダウン。冷房に頼らなくても涼しく快適に。

### 照明

部屋全体を照らす照明は消し、調光タイプのスタンドやフットライトでほの暗い明るさに。

### パジャマ

体を締め付けない、ゆったりしたデザインがグッド。肌触り、通気性のよい生地のを。

## 【首筋・脇などを冷やす】

太い血管が通っているところを冷やすと、冷えた血液が全身に回り、冷房がなくても涼しく眠れます。寝苦しいと感じたら保冷剤をタオルでくるみ、首筋や脇の下、足の付け根などにあててみてください。ひんやりと気持ちよくなって、寝苦しさも解消するはず。保冷剤は凍らせても固くならないものがおすすめです。体を冷やしすぎないようにタオルで調節しましょう。触れるとひんやり感じるシーツやタオルケット、枕など市販品も、蒸し暑い夜にうれしい寝具です。体を締めつけないパジャマに着替えることも大切です。

## 【就寝前はリラックス】

寝室の照明はほの暗いと感じる程度に落とし、心が落ち着く音楽を流すなど、心身ともにリラックスできる環境を整えましょう。アロマオイルやお香を焚いたり、布団の上でできる軽いストレッチも効果的。自分なりのリラックス法をみつけてください。

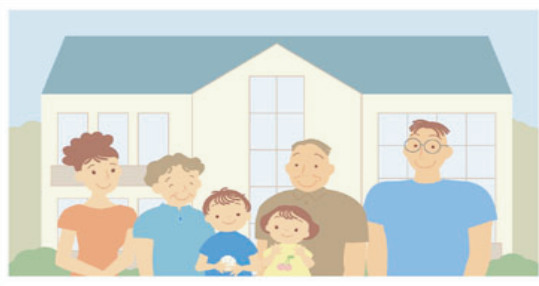
※いろいろ試して、それでも眠れないときは、一度布団から出て、自然に眠くなるまでリラックスして過ごしましょう。

## 【枕の高さ、自分に合っていますか？】

枕が合っていないと、肩こりや全身のだるさなどの原因になるので要注意。ぐっすり眠るためには枕の高さがポイントです。頭から背中にかけての頸椎のS字カーブが自然に保て、鼻、のど、おへそが一直線になるのが理想的な高さ。体格が細身な人は2.5~3cm、標準のひとは3~4cm、体格の良い人は4~5cmが理想的な枕の高さの目安です。今使っている枕が低いと感じるときは枕の上にタオルなどをのせて厚みを出し、高さ調節をします。枕が高すぎるときは肩の下にタオルなどを入れて調節しましょう。

## 【夏の枕は通気性に優れたものがベスト】

枕の中身の素材も寝心地を左右します。夏は熱のこもらない通気性に優れた枕が快適です。昔ながらのそば殻の枕は通気性に優れていて湿気などもこもらないのでぴったり。パイプは、ストローを短くしたような形のプラスチック素材で、こちらも通気性が抜群。羽は通気性、吸湿性に優れ、ふんわり柔らかいのが特徴です。枕選びをする時はなるべく自分で手にとって、感触や固さ、音などにもこだわらしましょう。きっとぴったりの枕が見つかります。



TOYAスマイル倶楽部事務局  
今治市玉川町中村甲677-7  
有限会社十弥工務店内  
TEL (0898)36-8182  
FAX (0898)36-8183  
E-mail : toya-info@toya.co.jp