

夏バテになる原因のひとつに、睡眠不足があります。
今回は、**快眠術で夏の疲れを取る提案**です。



良い睡眠を得るには？

同じ睡眠でも、良し悪しがあります。
ただ眠ればよいというものではありません。
快眠を得るために、次のことを試してみましょう。

その1 エアコンを上手に使いましょう！

寝苦しい夜には、エアコンにたよりがち。でも、冷やしすぎは禁物です。設定温度は26～28℃、湿度50～60%になるように設定しましょう。室温が高くても、湿度を下げればかなり快適に眠れます。ドライ運転を活用しましょう。

その2 パジャマを選びましょう！

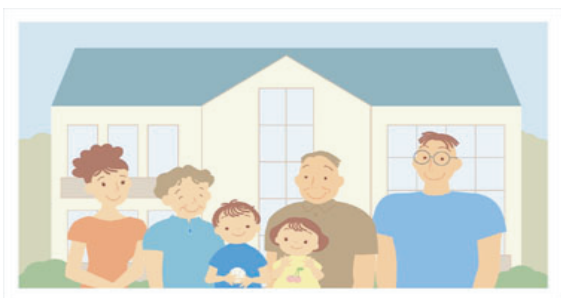
眠くなると手足が暖かくなりますが、体の内部の温度は低くなります。この時、手足から汗を出して熱を放熱させるので、半袖・半ズボンでゆったりとしてしめつけないデザインのパジャマを着るとよいでしょう。

その3 体を温めましょう！

眠理に入る前にある程度身体を温めておくと、深い眠りが得られます。夏だからといってシャワーだけで済ませずに、ゆるめのお風呂につかりましょう。

その4 気持ちの良い寝具を選びましょう！

最近、いろいろな枕が出回っていますね。
理想の枕は、頭を乗せたとき敷布団から2～3センチの高さだそうです。
自然に立った時と同じくらいの、顔が約5℃下向きになる柔らかめがよいとか。
でも、長年の習慣などにより、どの枕が一番眠りやすいかは人によって違うので
実際にお店で試して、自分にあった枕を選びましょう。



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 : daiku-k1@axel.ocn.ne.jp
URL : <http://www.toya.co.jp>