



寝苦しい熱帯夜もこれでぐっすり 夏も快眠!

蒸し暑い日が続くと、よく眠れなくなるという人は多いはず。そこで、ぐっすり眠る為の工夫をご紹介します。

🌻 首すじ、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。ひんやり気持ち良くなって、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勧めです。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、枕などの市販品も、蒸し暑い夜にうれしい寝具です。
 体を締めつけられないパジャマに着替えることも大切です。

🌻 一番涼しい場所を寝室に

住まいは2階よりも1階、南側よりも北側の方が涼しいものです。今、寝室として使っている部屋は家中で一番涼しい場所ですか？今一度チェックして、夏にぴったりな部屋を寝室として使いましょう。
 部屋に昼間の熱がこもらないように工夫する事が大切。なるべく風通しを良くし、日中も直射日光を遮断しておくのが効果的です。

🌻 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方法を見つけてください。

枕の高さ、自分に合っています

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。ぐっすり眠る為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です。体格が細身の方は2.5~3cm、標準の方は3~4cm、体格の良い方は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時は枕の上にタオルなどをのせて調節します。
 枕が高いと感じる時は、肩の下にタオルなどを入れて調節しましょう。



● 快適な眠りを導く寝室の条件



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カット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。
 羽毛は通気性、吸湿性に優れ、ふわ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取って、感触や固さ、音などにもこだわりたい。



定休日のご案内

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

新築・増改築は
 もちろん、キッチンや
 トイレの改修など
 ちょっとした事でも
 お気軽に
 ご相談下さい!!

※丸の付いている日が定休日です。