

睡眠改善新聞

発行所
眠りのプロショップ
Sawada
滋賀県長浜市元浜町 13-27
発行人 沢田昌宏
上級睡眠健康指導士
TEL 0749-62-0057
http://natural-sleep.com
info3@sleep-natura.jp

快眠には冷えは大敵、保温は敷から

身体の熱は掛より敷から奪われます。せんべい布団では問題大

冷えは寝入りを悪くする

ヒトは寝る前に体温が高くなり、中心部の熱を逃がして眠りにつきます。そのため、眠るとき冷えていたり、血行が悪いと入眠しにくくなるのです。改善するためには、寝る前にぬるめのお風呂に入る、軽い運動をするなど、血行を促進することが必要です。

冷えを防ぐには掛より敷

寒いとすぐに掛け布団を重ねようとする方が多いのですが、体熱は敷から奪われるケースが多いのです。しっかりと保温するには敷から、せんべい布団では熱がダダ漏れ

ですから、二枚敷きにして保温力を上げることが大切になるのです。

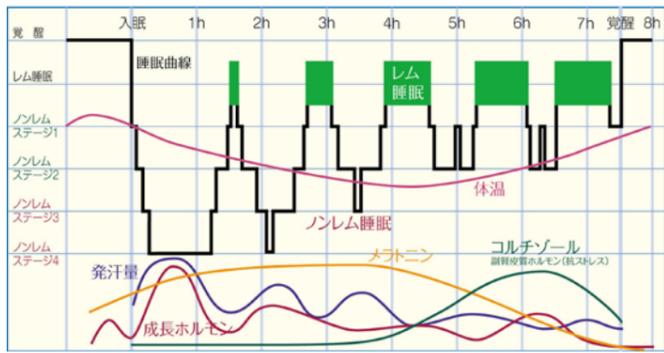
保温性と吸湿性を両立

かつては部屋が寒いためにアクリルやフリースなどの毛布などが使われてきました。しかし部屋の保温性が良くなった今日では、吸湿性も重要になってきます。ヒトは入眠直後に汗を大量にかくため、汗を吸いにくい合成繊維では蒸れ感が増えて、眠りの質が低下します。

敷きにはウールがベスト

保温性と吸湿性を両立できる素材が羊毛(ウール)です。ウールは汗を吸って発熱し、一方で綿の10倍の発散性があるのです。さらっと眠れます。

正しい眠りのリズム



ストレスの少ない寝具で健康寿命を伸ばす

上級睡眠健康指導士 沢田昌宏



少子高齢化が叫ばれますが、いつまでも元気で歳を取りたい、つまり健康寿命を延ばしていきたいという願いは古今変わらぬものがあります。身体を修復したり、免疫力を増すのに睡眠は非常に重要な役割を果たしています。その睡眠を向上させるの

には、これを使えば大丈夫という切り口はありません。ヒトは本来ぐっすり眠れるもの。それを妨げるのがさまざまなストレスです。ストレスには心理的なものも少なからずありますが、寒い・暑い・痛いなど、できるだけ睡眠にストレスを与えない寝具を選ぶことが重要です。それじゃあ、ストレスが少ない寝具ってどんなもの?とい

われても答えは多様。個人によつてストレスの種類も異なりますから、それぞれに合わせた寝具の選び方が必要となるのです。寝具は一度購入すると長く使うことになり。それだけに、睡眠の質を向上させるには、自分に合った寝具を選ぶことが大切です。それは同時に健康寿命を伸ばす大きなきっかけとなるのです。

睡眠改善の寝室六ヶ条

睡眠環境を考えた寝室をめぐりましょう

- ① 部屋全体を保温する**
リフォームするときは床暖房をおすすめします。部屋全体を暖めたほうが眠りのストレスは少なくなります。
- ② 電球色の間接照明で**
青白い照明は睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌を妨げますので、色温度の低い電球色で、あまり明るくないのがおすすめです。天井のシーリ
- ③ テレビやスマホは置かない**
同じ理由で、テレビのバックライトのLED光源も眠りを妨げます。特にスマホやゲームは網膜を直撃しますので、きる限り避けるべきです。
- ④ 朝の光が入るように**
朝は太陽光を浴びることで、脳内の生体リズムがリセットされます。交代勤務でない限り、遮光カーテンは使わず、プライバシーを守りながら光を通す素材を選びましょう。



⑤ 湿気を逃がす工夫を

現代の住宅は気密度が高まり、保温性も向上しましたが、逆に湿気が逃げにくくなっています。除菌スプレーで干さなくてもいいようなCMがありますが、とんでもないこと。カビ発生の原因にもなっていますので、布団はちゃんと干し、ファンやサーキュレーターなどで湿気を逃がすようにします。

生地で決まる羽毛布団の快適度

機能を極めた当店オリジナル生地が登場

羽毛布団の良し悪しは中の羽毛で決まる? イエスです。しかし、もっと違いがあるのは生地であるをご存じでしょうか?

まず軽いことが一番

重い生地は羽毛のふくらみを妨げます。軽い生地のほうが中身を少なくできて、空気の量が多くなるので、呼吸する羽毛を妨げません。

通気性が良いこと

羽毛は吹き止めのためにダウンプルーフという加工を行います。これが羽毛の呼吸を妨げます。昨今ポリエステル混の羽毛生地が増えています

が、軽い反面、通気性が悪いために蒸れやすくなります。ソフトで軽量、通気性の良いオリジナルの羽毛布団生地 S9100登場
そこで、通気性をぎりぎりまで上げながら、しかも綿100%で軽量のオリジナルの羽毛生地を作りました。インドハイブリッド超長綿マハール100番手平織で生地重量は85g平米と国内最軽量。しかも通気度は600ccとこれも基準値ぎりぎりの高通気度です。椿オイルで保湿効果を高め、ふんわり柔らかい仕上げに上がっています。

眠りのプロが厳選した限定! 快眠改善寝具セット

睡眠のプロが、あなたの睡眠の状態を詳しくカウンセリング、何通りかの提案の中から、実際にフィッティングをして最適な寝具をお選びします。



眠りと寝具の質問受付中
info3@sleep-natura.jpまで

オーストリアRelax社のナチュラルフレックスベッドシステム



ウール敷布団の最高峰 ドイツ・ビラベック社の羊毛敷布団

