

# 暑い夏の快眠・安眠のコツ

夏の暑さで身体が疲れている上に、夜に気温が下がらず寝苦しさが続く熱帯夜の夏。安眠を確保して、万全の体調を心がけましょう。

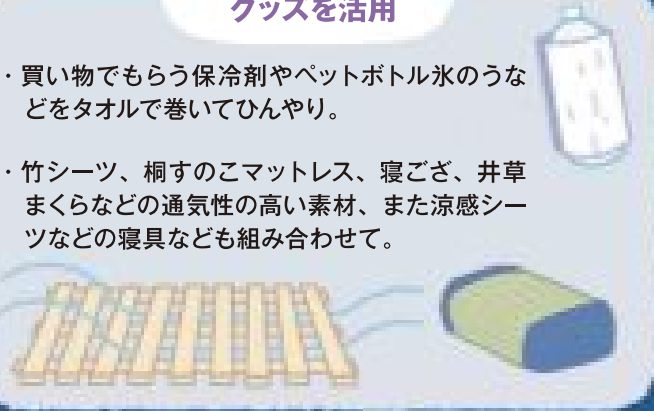
## 入浴・運動

- ・キホンは、じんわり体温を上げ、じんわり下げていくこと。
- ・入浴は、就寝 1 時間前を目安に 38-39 度のお湯に 15-20 分。身体を温めじんわりと体温が下がり、安眠へ導きます。



## アイデアひんやりグッズを活用

- ・買い物でもらう保冷剤やペットボトル氷のうなどをタオルで巻いてひんやり。
- ・竹シーツ、桐すのこマットレス、寝ござ、井草まくらなどの通気性の高い素材、また涼感シーツなどの寝具なども組み合わせて。



## 五感からリラックス

### ・アロマでリラックス

ポット、ディフューザー、エッセンシャルオイルなどアロマを活用しましょう。自分に合った香りを選んで。

### ・ハッカ油スプレーでリフレッシュ

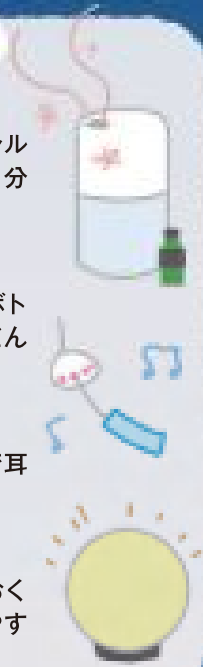
薬局で売っているハッカ油をスプレーボトルに入れ扇機に吹き付けたり。ふだん使いにも便利。

### ・耳から涼をとる

風鈴、リラクゼーションミュージックで耳から清涼感を得ましょう。

### ・間接照明と上手に付き合う

寝る1時間前くらいからほの暗くしておくでゆっくり体がリラックスして安眠しやすくなります。



## 食生活

- ・シジミやマグロ、豚肉やレバーなど、精神の働きを調えるビタミン B 群を多く含む食材を野菜と組み合わせて。
- ・イワシやアジなど青魚の「DHA」はレム睡眠を良質化。
- ・レタス、生のタマネギやネギに含まれる「硫化アリル」には安眠作用があるとされます。
- ・セロリ、ミツバなどの香りには鎮静効果も。
- ・納豆には、リラックス作用がある大豆ペプチド、精神安定に作用するメチオニン、睡眠物質を作るトリプトファンなど睡眠のための栄養素がぎっしり。



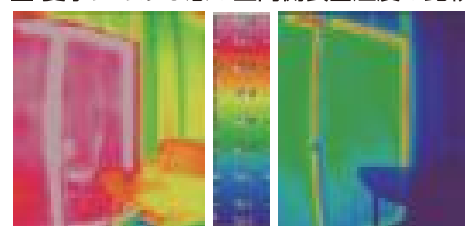
## オススメ商品 インプラス

防音・断熱内窓「インプラス」の空気層で、夏も涼しく快適に

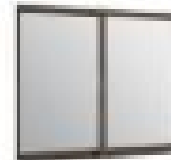


**生まれる空気層**  
インプラスを取り付けることで、既存の窓との間に空気層が生まれます。これが壁の役割となり断熱効果や防音効果を生み出します。

### ■ 夏季における窓の室内側表面温度の比較



インプラス遮熱タイプを使うと直射熱を遮り、室内温度の上昇を抑えます。



マンションにもオススメです。

窓一枚あたりの施工時間は約1時間。スピード施工でその日から快適空間に早変わり。

結露は住まいを傷めるだけでなく、カビやダニ発生の原因にも。インプラスで結露を抑えてすっきり快適に。



©株式会社 LIXIL

商品のお問合せは…



明日家デザイン工房

(株) 明日家スタジオ

〒310-0851 茨城県水戸市千波町1487-1

Tel : 029-291-3900 Fax : 029-291-3901 <http://asuka-studio.co.jp>