

## 眠りのコツ

### JBA眠りのアンケート

JBA全日本寝具新装品協会では、皆さんから眠りのコツを募集しました。

**KAMEX インフォメーション**

たまねぎ

枕元にたまねぎを置く。たまねぎのにおいのエキスが精神を安定させる効果がある。

**KAMEX インフォメーション**

香水

耳たぶに香水をつける。身体が温まると香りに包まれて、気持ち良く熟睡できる。

**KAMEX インフォメーション**

パンツ

パンツをはかないで寝る。これはパンツのゴムの伸び縮が、交感神経を安定させずに刺激するから。北海道のラジオパーソナリティもご推薦。

**KAMEX インフォメーション**

お風呂に入る

お風呂でリラックスすると、神経が休まり良く眠れる。人間は体温が下がり始める時に睡眠状態になるので、温まった身体のほてりが取れる頃に、ふとんに入ると早く眠れる。

**KAMEX インフォメーション**

ふとん乾燥機

冬はふとん乾燥機で、ふとんを暖めておくと、気持ち良く眠れる。

これも温まったふとんの温度が下がる時に、睡眠導入が起きる。

**KAMEX インフォメーション**

## お酒を飲む

アンケートで一番多かった答えです。でも、お酒は呼吸を乱し、睡眠深度も浅くなり、熟睡を妨げるのでホドホドに。**KAMEX インフォメーション**

## ストレッ칭

ごく軽い運動や、ストッレッ칭も、身体をほぐすのに効果的です。昼間使った筋肉をリラックスさせて安眠しましょう。**KAMEX インフォメーション**

## ふとんを替える

自分にあった寝具を選ぶ。軽めの掛ふとんや自分にあった枕をチョイスする。私は天然素材のふとんが好きです。**KAMEX インフォメーション**

## 足まくら

足先が冷たいので、足枕をして、昼間立ち仕事で、下半身にたまつた冷えた血液をリターンさせる。

**KAMEX インフォメーション**

## 朝日を浴びる

良く眠るには、朝、さっと起きる事が大事。朝の光は、身体をシャンとさせてくれる。朝日は体内時計をセットしてくれます。

**KAMEX インフォメーション**

## 体内時計

なるべく規則正しい生活をする。人間の体内時計は1サイクル2.5時間のリズムです。1日2.4時間の生活に合わせるには、朝の体内時計のセットが大切です。

**KAMEX インフォメーション**