

住まいのかわら版



＜発行＞
株式会社 ミスタービルド福島
福島市西中央5丁目

夜寝るときと朝起きたときを快適に

寒さが増すなか、睡眠前後の過ごし方を工夫して、ぐっすり眠り、気持ちよく目覚めて1日をスタートさせましょう！

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっとした役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「寝るときと起床後を快適に」です。

寒さが増す時期でも、夜は寝つきが良く、朝は気持ち良く起きたいものですね。そこで、夜、寝る前と、朝、起きたときの過ごし方のポイントを紹介いたします。

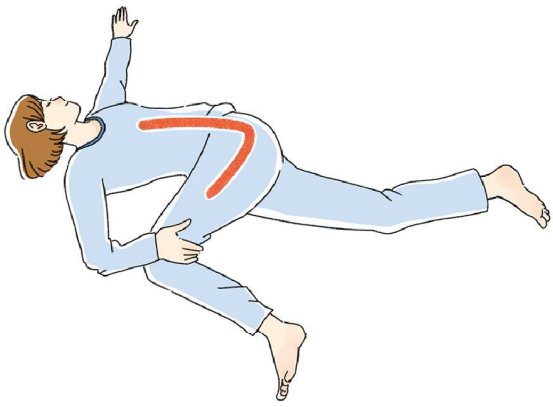
良質な睡眠のために 夜寝る前にしたいこと

寒さで体がちぢこまったり、知らないうちに肩に力が入ったりする時期。寝る前には、ストレッチで体をほぐしましょう。

肩を回したり、手を組んで腕を前へ伸ばしてそのままに移動させ、伸びをします。組んだ手を上の状態から右と左へ移動させ、体を倒しましょう。仰向けになり、左足を立てて右足は伸ばし、左手は横に伸ばした状態にします。左足の膝あたりを反対の手でもち、左足を右側に倒して下半身を倒すように体をひねり、顔は左側を

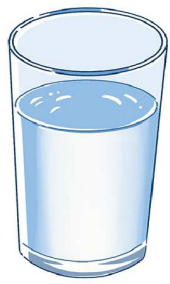


向きます（イラスト①）。そうすることで、お尻から腰、背中、上半身の側面、肩が伸びます。



イラスト①ストレッチ中は息を止めず、自然な呼吸を心掛けましょう。

寒い時期でも意外と汗を書くので、綿素材など、吸湿性の高い素材のパジャマを選ぶのもポイント。足元が冷えるときは、靴下だと足裏からの熱の放出を妨げるので、レッグウォーマーがおすすです。



ブルーライトが質の良い睡眠に影響するとされているので、夜寝る1時間前には見るのをやめましょう。

爽快に目覚めるために 朝したいこと

朝、寒いと布団から出るのも億劫になりますね。そこで、体をゆっくり目覚めさせましょう。布団の中で、足を左右にゆらゆら動かしたり、足指や手指をグーパーさせると良いですよ。ちなみに、いきなり伸びをすると、足がつることがあるのでご注意ください。冷えて水分不足が一因とも言われているので、伸びをする場合は、しっかりと起きて、水分補給をしてから行いましょう。起床後は口腔ケアをしてから、コップ1杯の水を飲みましょう。寝ている間に失われた体内の水分を補い、血液の流れをスムーズにするメリットが。



羽毛布団と毛布を使うときは、毛布を上にした方が羽毛布団の保温機能を十分に活かせます。

また、胃腸を動かすことで自然なお通じを促したり、自立神経の動きを良くするといった効果も期待できます。

起きてからのストレッチは、仰向けになり、手を組んで上にあげ、手足を伸ばしてキープし、その後に脱力。3〜5回繰り返しましょう。あぐらをかくか、椅子やベッドに座っ



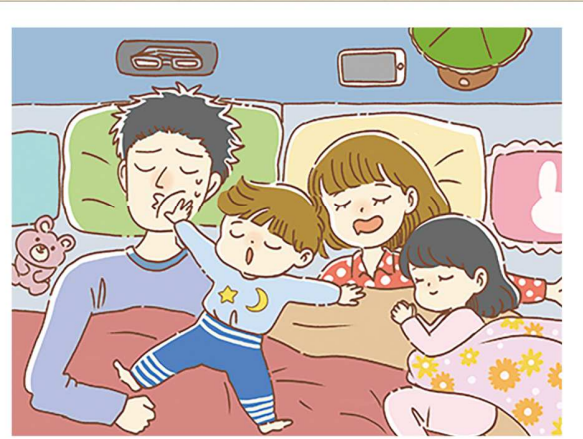
イラスト②ストレッチは一つの動きにつき、10〜15秒程度が目安。無理のない範囲で行いましょう。

て手を後ろに組み、肩甲骨を引き寄せよう（イラスト②）。朝には、15〜30分ほど、日光を浴びることをおすすめします。朝日を浴びることで、メラトニンという睡眠ホルモンの分泌が抑制され、体内時計がリセットされます。そして、脳と体を目覚めさせてくれるセロトニンという物質が分泌されます。そして、14〜16時間後には再びメラトニンが分泌されると言われているので、起きる時間と寝る時間のリズムが整います。

頭の体操

間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみよう！



答えは左をみてね！

間違いさがし答え：①お母さんの枕の大きさ ②男の子の腹巻きの有無 ③女の子のぬいぐるみ ④女の子長袖→半袖 ⑤お父さんのシャツの首元

寒さは健康美の大敵

住まいの快適レポート

暖かいお部屋にアレンジして、冬を快適に過ごそう！

朝晩の冷え込みも厳しくなり、防寒対策は万全ですか？ 寒さは健康美の大敵。暖かいお部屋作りを工夫してみましょう！

ポカポカ・ぬくぬく生活を実践

寒さ・冷えは、血行不良をはじめ腸の活動や免疫機能を低下させるなど、さまざまな健康障害を引き起こす要因のひとつです。暖かいお部屋作りのコツや、体の芯から温まるアイデアを伝授。寒さ対策を実践して、健康的な暮らしを！



暖かい部屋作りのヒント

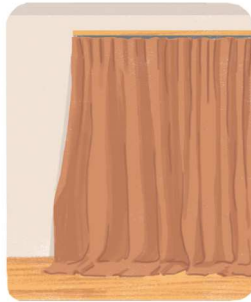
●暖色系の照明を配置

炎をイメージさせるようなオレンジなど、暖色系の照明は、寒いという感覚を和らげると言われているそう。手軽に替えられる小物類で暖かい部屋にチェンジ。



●熱の流出を防ぐ

暖かい部屋作りへの近道は、窓やドアなどの開口部からの熱の流出を抑えることです。市販の窓用断熱シートやすきまテープなどを利用して、熱が逃げにくくする工夫をしましょう。



●カーテンは冬物に衣替え

カーテンを厚めのものに変えるだけで、室内温度に差が出ます。床よりも長めにすれば熱の流出も軽減。

●湿度をキープ

体感温度を上げるのに重要なのは湿度。加湿器稼働したり、洗濯物を室内干しにして、快適な湿度に調整しましょう。

体の芯から温め、腸内環境を整える

●体温調節を整える最適な食事を

体温調節の乱れは、たんぱく質不足が一要因。脂肪酸の燃焼を高めるカルチニンを豊富に含む羊肉が特におすすめです。



●湯船に浸かる習慣づけ

入浴はシャワーですまらず、湯船に浸かるのが鉄則です。毎日、40℃前後のお湯に10分ほど浸かるだけで、血のめぐりや腸内温度も格段にアップ。

●腹巻パワーで内臓機能を健やかに

お腹には胃腸、肝臓、腎臓などの臓器が集中。お腹周りを温めることで、臓器の血流がよくなり、体全体の体温も上昇。優れた効果が期待できる腹巻を活用しましょう。

オススメ商品 スパージュ

「あたたかさ」を守る基本性能「まるごと保温」



冬場が増える浴室での事故は、温度差によるヒートショックが原因。ヒートショックを防ぐには、リビングなど暖かい居室と浴室など寒い水まわりの温度差を緩やかにすることが大切です。

スパージュなら浴槽はもちろん、天井・壁・床と空間まるごとであたたかさを守ります。省エネにもつながり、入浴中の心地よさはもちろん、次に入る方へのやさしさもそこには込められています。

浴室内の温度低下の差 **約3℃**

まるごと保温なし(Lパネル 非保温仕様)と比較した場合

4時間後の温度低下 **2.5℃以内**

浴槽保温：サーモバス S

冷たさを感じにくい

キレイサーモフロア



©株式会社 LIXIL



©株式会社 LIXIL

商品のお問合せは…



株式会社 ミスタービルド福島

福島市西中央5丁目2-3 TEL.024-533-1251