

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

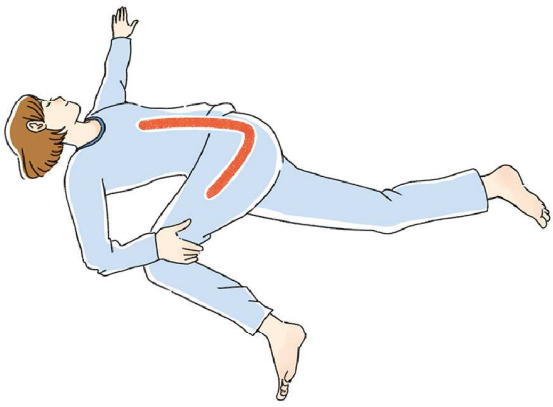
寒さで体がちぢこまったり、知らないうちに肩に力が入ったりする時期。寝る前には、ストレッチで体をほぐしましょう。

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

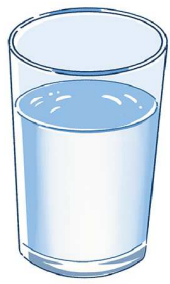


向きます（イラスト①）。そうすることで、お尻から腰、背中、上半身の側面、肩が伸びます。



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



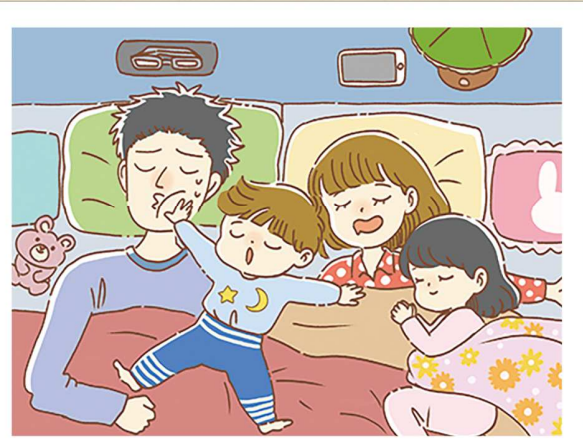
イラスト②ストレッチは一つの動きにつき、10〜15秒程度が目安。無理のない範囲で行いましょう。

て手を後ろに組み、肩甲骨を引き寄せようにして腕を斜め後ろに伸ばしましょう（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

寒さを感じない、快適な暮らしを 暖房シーズン前に入念チェック!

住まいの快適レポート

本格的な冬の到来に向けて、暖房設備の見直しを。室内の熱を外部に逃さぬよう断熱性能を向上させて、快適な暮らしを実践しましょう。

省エネ・節電につながる効率よく部屋を暖めるポイント

暖房器具の特性を把握して、併用活用

暖房器具にはそれぞれ特性があります。たとえばエアコンは、部屋全体を暖めるのに優れていますが、時間がかかるのが弱点です。足元を集中的に温められるこたつなどと併用することで、効率よく寒さを和らげることができます。

空間全体

- エアコン
- ファンヒーター
- 床暖房

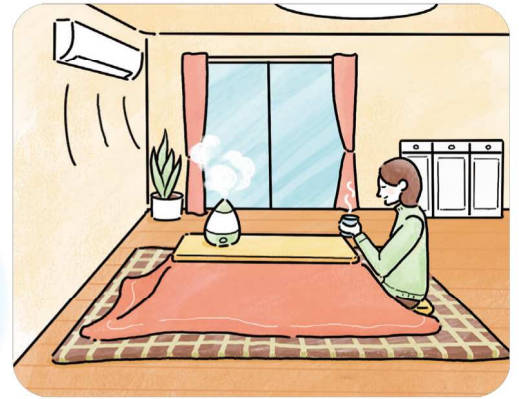
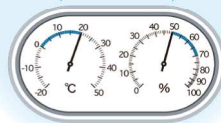
局所部分

- こたつ
- 電気ストーブ
- 電気カーペット

+ 加湿器で、
体感温度アップ

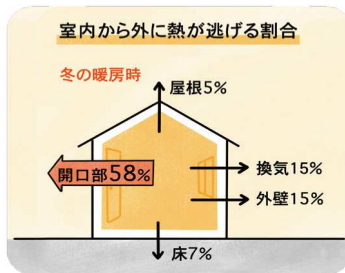
快適な温湿度目安

室温 20℃ 湿度 50%



部屋の暖気を逃さない手法

暖房器具をフル稼働しても、寒さを感じるのは室内から暖気が逃げていると考えられます。熱の出入りが多い窓をはじめ、家の断熱性を高める工夫をしましょう。



- 断熱効果の高い窓や外壁にリフォーム。
- 窓に市販の断熱シートを貼る。
- 厚手のカーテンに変える。
- 床に断熱材を敷き、その上にラグなどを設置する。
- 濡れタオルを干すなどして、湿度を上げる。

エアコンの使用法を徹底

エアコンは、室内温度を設定温度にするまでが、もっともエネルギーを消費します。電気代を節約するためにも賢い使い方を実践しましょう。

- 自動運転に設定する。
- 風向は下向きにする。
(センサー搭載機種の場合は自動コントロールモードに)。
- サーキュレータを同時に稼働する。
- 2週間に1回、フィルターの清掃を行う。

電力会社・契約プランを見直す

多くの会社からさまざまな電力プランが提供されています。自分の生活スタイルなどをふまえ、適切なプランを選択しましょう。

オススメ商品
インプラス

今ある窓にプラスするだけ。窓が変わると、心地よさも変わる

「インプラス」は、住まいを1年中心地よく過ごせる快適空間にアップデート。内窓がもたらす大きな変化をあなたも実感してみませんか。

遮音効果

部屋から漏れる音も、外から入る大きな音も、どちらもグッと小さくします。

断熱効果

ぽかぽか日差しで暖まったお部屋の熱を逃がしにくいので、ぬくぬく大満足です。

なるほど1ミニッツ/内窓インプラス

<https://www.lixil.co.jp/lineup/s/madodoorchannel/movie/b0101/?>



© 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