

# もうすぐ夏休み！楽しみ？ですね。



雨が降ると少し肌寒さがあるものの、日に日に暑くなってきましたね。

おかげさまで、木綿ふとんの仕立替えや羽毛ふとんの仕立替えのご依頼が暑さが増すごとに増え、特に今年は羽毛原料の高騰のせいか羽毛ふとんの仕立替えが多く感じます。同じ亀岡市内でも、住宅環境・土地の高低差などで、こんなにも体感温度が違うのかと驚くのですが「もうタオルケット1枚で寝てます」かと思えば「冬用の羽毛ふとん まだ着てるから梅雨明けに仕立替えするわ」??暑くないのぉ！と思うのですが・・・もちろん大きな声では言えませんが年齢の加減もあるでしょうねえ（笑）

人それぞれ体質や好みが違うので一概には言えませんが、季節ごとに無理のない範囲で自然に近い過ごし方ができるよう早めに環境を整えていける

## ヒンヤリ商品の選び方

### 1. 暑さには2種類ある

暑さには「温度が高く暑い」「湿度が高く蒸し暑い」の2種類があります。

例えば、「ハワイは気温は高いけれどカラッとしている日本の夏はじっとり暑く感じる」ハワイの暑さのほうが快適だと多くの人が口を揃えていいます。同じ温度でもカラッとしているほうが快適だということです。

### 3. 数字から見えてくる本当のヒンヤリ素材

吸湿性の高いものを選びふとんの中をカラッとさせることができが快適であり、よりヒンヤリ感じるということです。数字の大きいものがより湿気を多く吸います。

- ・ウール 18%
- ・シルク 11%
- ・麻 11%
- ・綿 8%
- ・ポリエステル 0.4%

### 2. ふとんの中はカラッとさせたい！

睡眠中は多くの汗が体から放出されているので、敷ふとんと掛ふとんの間の空間は非常に湿気がこもりやすい場所なのです。

睡眠中に蒸し暑く感じると、熟睡できずに朝起きてもぐったりと疲れた感じになってしまいます。熟睡する為には、ふとんの中ができるだけカラッとさせることが大切であり、湿気をふとんや敷パットに吸収させる必要があります。

### 4. 麻や綿のしわしわ加工が一番ヒンヤリ感じます！

ヒンヤリ商品を選ぶときには、汗を吸う素材なのかが一番のポイントになることがわかりました。

ポリエステルなどのヒンヤリ商品は汗をあまり吸わないで時間が経つとじっとりしやすく、綿や麻などのヒンヤリ商品は汗を良く吸うので時間がたってもカラッとして朝までぐっすりと眠れるということです。

といいですね。

さて、7月も半ばを過ぎてもうすぐ夏休みですね。子供にとっての夏休みはウキウキワクワクで楽しみな物ですが、お母さんにとっては食事のことなど大変でしょう。夜更かしして寝る前に食べ過ぎると睡眠の質が悪くなり、子供にとっては成長を促し、大人にとっては体の修復をし栄養を定着させる『成長ホルモン』の分泌が出にくくなってしまいます。この夏休みに背を伸ばしたいなら、早寝早起きの習慣を心がけてくださいね。

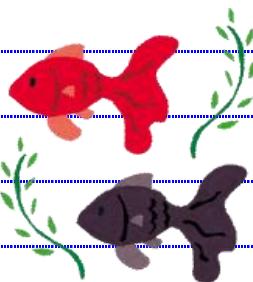
当店内に、約8年前に夜店でくつってきた金魚が

3匹います。初めは20匹ぐらいだったのが

もらわれていったりして、だんだん減って現在に

至っています。体長が15cmほどでかわいいとは

言いがたいのですが、水槽の中の金魚は涼しげでほんの少し癒されます。



## 『浅い呼吸』は不調のもと!!

腹式呼吸で心も体もリフレッシュ！



吐く息を長く、吸うときの2倍くらいかけてゆっくりと出し切ることがポイント

お手入れしてから片付けましょう！

綿ふとん打直し仕立て替え  
羽毛ふとん仕立て替え  
各種寝具クリーニング

承ります



7月  
か  
め  
や  
通  
信

『ふとん屋よしやんのひとりごと』  
ブログアドレス  
<http://kameya21083.cocolog-nifty.com/blog/>

毎週 火曜日定休

亀屋寝具センター

亀岡市篠町浄法寺中村48-5

電話 23-6701  
0771

