

今年の夏は猛暑？冷夏？

どっちなの！

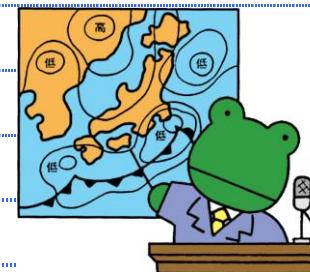
こんにちは！ いよいよ梅雨の月となりました。4月頃から気温が上がり始め、6月頃にやっと体が暑さに慣れ始めたときに梅雨がきて雨の日は肌寒く、晴れ間は暑かったりと気温

や湿度が大きく変化する時期ですが、お身体いかがですか？

テレビなどで、お天気の長期予報をみても「今年は冷夏です」とか「猛暑です」とか各局さまざま、いったいどっちやねんって感じですが・・・

実際、予報しても 自然環境の変化が激しすぎて夏になってみないとわからないんしょうね。その中でも、北日本では冷夏・東日本では平年並み・西日本は猛暑という情報がありました。これ結構 説得力あると思いませんか？

どちらにしても、夏は暑い！最近の夏はしつこく暑い！ だから、真夏の猛暑を乗り切るためにも 梅雨の今から思いつく限りの工夫をしているのですが・・・その中に体重を減らすことも入っています。少しでも見た目を涼しげにと、4月から始めて約3キロ減！きつかった服の首回り胴回りにゆとりができ、やったあ～と内心喜んでいるのに・・・誰からも「痩せたねえ」と言われない！何故？ よくよく考えれば、いつも広告などに使っている写真は、約7年前のもの。その頃の体重は、標準体重からは程遠いものの今よりは 5キロ程痩せていた。その写真からみればまだ太ってますがなあ。と言うわけで、あともう少し頑張ります。涼しげな顔でお会いできるかどうかは夏になってみないと分からない。天気予報と同じです（笑）できれば「ちょっとほっそりした？」と励ましのお言葉を頂ければ（嬉）



梅雨 6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/biog/>

寝冷えしやすい6月です

暑く感じる日もあればヒンヤリ感じる日もあって、夜は不安定な気温に悩まされます。こんなときこそ布団の選び方が問われます。

1、朝起きたときちゃんと布団をかぶっていますか？

ご自身はもちろん、隣で寝ているパートナーやお子様の布団はちゃんとかかっていますか？布団を掛けていないということは、その人が無意識に（蒸し）暑く感じていたということです。ふとんを掛けずに寝続けると体の表面が冷やされ血圧が上昇し寝て疲れる状態になります。薄手のものに交換して家族の健康をサポートしましょう。

3、一番のお勧めは「シルク（真綿）布団」です。

肌寒い夜も、汗ばむ夜も気持ち良く使える不思議な布団です。とても薄くて収納もコンパクトです。お手入れが難しいイメージがありますが、実は簡単で手がかかりません。シルクふとんなら週に1回程度15～30分程度干すだけでOKです。ご家庭で簡単にお洗濯できるものもあります。

2、おふとんの素材は？

薄手の布団であっても、汗をしっかり吸収し発散する素材でないと蒸れて無意識のうちに布団をはがしてしまいます。ポリエステルわたの布団は、汗ばみやすく通気性に欠ける素材なので避けたほうがよいです。



シルクはホコリに敏感な方、喘息の方は1年を通して最も最適な掛け布団といえます。

お医者さんに行くと、ポリエステルの布団を使いなさいと言われる事が多いですが、寝具の素材に詳しいお医者さんなら必ずと言っていいほどシルク（真綿）を勧めるようです。シルクは繊維が長く強いのでわたホコリになりにくく、仮にシルクわたホコリが体内に入っ

真夏までにしておくからだメンテナンス

●晴れている日は太陽の光にあたる。
太陽の光にあたるのは、体内時計を整え睡眠の質をよくする効果があります。憂鬱になりがちな気分をリセットすることもできます。



●お風呂に入って汗を出す！
38～40℃ぐらいのぬるめのお湯に、ゆっくりと入り汗をたっぷりかきましょう。外に出た途端、大粒の汗をかく人は汗腺の機能が落ちている可能性あり。上手に汗をかくことで熱を体に貯めにくくします。

夏の寝具バーゲン開催中

毎年 恒例となりました 夏の寝具バーゲンを いつも ご愛顧頂いているお客様に ひと足早いお知らせと共に**お得クーポン券**を送付しています。
有効期限が、6月30日となっております。お早めにご利用下さいませ

毎週 火曜日定休

亀屋寝装センター

亀岡市篠町浄法寺中村48-5
電話 23-6701
0771

