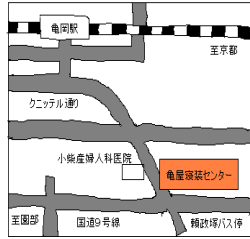


亀屋寝装

かめや 通信



センター



毎週火曜日定休

電話 23-6701
0771

亀岡市篠町浄法寺中村48-5

URL: <http://www.kameya-futon.com/>

3月 春らしい色が目に つくようになりました!!



朝、目覚めるとカーテンの隙間から朝日が！今日は暖かい!!と思いきや、外に出ると肌寒い。まさしく三寒四温を繰り返しながら春の陽気となっていくんですね。

春らしいカラフルな服の下にはまだもう少し寒さ対策が要りそうですね。

さて、3月といえば卒業の時期ですが 慣れ親しんだ環境から新しい生活に向けての

準備の時期でもあります。学生から社会人となる方、職場が変わる方

など新しい環境に変わることは 楽しみもありますが多少の不安もある

と思います。世の中には、どんな環境にもストレスを上手に発散して



いける人とそうでない人がいますね。色んな理由はあるでしょうが、ひとつ確実に

言えることは『よく寝られる人』は『元気 = ストレスに強い!』と私は感じています。

質の良い眠りとは、体の発育促進や修復作用もありますが、脳を休めるという大切な

役割があります。不眠が続くと、幸福感も低下してしまいますよね。

どんな環境の中でも楽しめるように、まずは、寝室から見直してみ

ませんか？ 参考にして頂ければと思います。



快眠できる寝室作り!!

気持ちいいと感じる状態を作りココロを満たせばぐっすり快眠!!

「色」のコーディネートでぐっすり快眠!

カーテンやベットカバー、ふとんカバーは部屋に占める割合が大きいので色目を統一してコーディネートしましょう。

- **ブルー系** 体感温度も低く感じるので夏のインテリア向き。気持ちが落ち着く色なので寝室向きです。
- **オレンジ系** 体感温度も低く感じるので冬のインテリア向き。気持ちを高め明るいイメージになります。
- **グリーン系** 精神を安定させるグリーン系は、疲れを癒し目が休まりリラックスします。
- **パープル系** 鎮静作用があり上品なインテリアになります。女性らしいロマンチックなイメージ。

よく干した布団を使う!!

どんなに高級な寝具でも湿気していると台無しです。湿気た布団は体が冷えやすく、眠りが浅く不眠状態の傾向にあります。不眠状態では、交感神経系が休まらないため、血圧が下がりにくくなります。特に敷ふとんは、よく干して風通しを良くし湿気を取り除きま



好みの肌触りに『こだわる』!!!

自分好みの肌触りに触れることで安心感が得られよくなります。とくに柔らかいパジャマやカバーを使が高くなるのがわかっています。

直つきがレアな



正しい呼吸法を身に付ける!!!!

吸う長さや吐く長さを、1対3にすることでリラックスし体が眠りモードに入りやすくなります。



おやすみソングを作る!!!!

この音楽を聴いたら眠る準備を始めるといような就寝前音楽を作ることによって眠れない夜であっても軽い催眠効果が得られ眠りに着きやすくなります。ゆったりとしたテンポの癒し系音楽がおすすめ。軽いクラシックや波の音、虫の音色などがいいですね。

気持ちの良い寝具と環境をつくり 寝室をパワースポットにしてしまいましょう。気が充実し、毎日が豊かに過ごせます!

おふとん お手入れキャンペーン 始まりました!