

## 眠りのコツ

### J B A 眠りのアンケート

J B A 全日本寝具新装品協会では、皆さんから眠りのコツを募集しました。

[KAMEX インフォメーション](#)

#### たまねぎ

枕元にたまねぎを置く。たまねぎのにおいのエキスが精神を安定させる効果がある。

[KAMEX インフォメーション](#)

#### 香水

耳たぶに香水をつける。身体が温まると香りに包まれて、気持ち良く熟睡できる。

[KAMEX インフォメーション](#)

#### パンツ

パンツをはかないで寝る。これはパンツのゴムの伸び縮が、交感神経を安定させずに刺激するから。北海道のラジオパーソナリティもご推薦。

[KAMEX インフォメーション](#)

#### お風呂に入る

お風呂でリラックスすると、神経が休まり良く眠れる。人間は体温が下がり始める時に睡眠状態になるので、温まった身体のほてりが取れる頃に、ふとんに入ると早く眠れる。

[KAMEX インフォメーション](#)

#### ふとん乾燥機

冬はふとん乾燥機で、ふとんを暖めておくと、気持ち良く眠れる。これも温まったふとんの温度が下がる時に、睡眠導入が起きる。

[KAMEX インフォメーション](#)

## お酒を飲む

アンケートで一番多かった答えです。でも、お酒は呼吸を乱し、睡眠深度も浅くなり、熟睡を妨げるのでホドホドに。[KAMEX インフォメーション](#)

## ストレッチング

ごく軽い運動や、ストレッチングも、身体をほぐすのに効果的です。昼間使った筋肉をリラックスさせて安眠しましょう。[KAMEX インフォメーション](#)

## ふとんを替える

自分にあった寝具を選ぶ。軽めの掛ふとんや自分にあった枕をチョイスする。私は天然素材のふとんが好きです。[KAMEX インフォメーション](#)

## 足まくら

足先が冷たいので、足枕をして、昼間立ち仕事で、下半身にたまった冷えた血液をリターンさせる。

[KAMEX インフォメーション](#)

## 朝日を浴びる

良く眠るには、朝、さっと起きる事が大事。朝の光は、身体をシャンとさせてくれる。朝日は体内時計をセットしてくれます。

[KAMEX インフォメーション](#)

## 体内時計

なるべく規則正しい生活をする。人間の体内時計は1サイクル25時間のリズムです。1日24時間の生活に合わせるには、朝の体内時計のセットが大切です。

[KAMEX インフォメーション](#)