

# 夏の快眠術

ぐっすり眠る、すっきり目覚める

暑くて眠れない、

エアコンで体が冷えてだるいなど、

夏の睡眠に悩んでいる方は多いのでは。

眠りは、少しの工夫で変わります。

ぜひ取り入れられるものから

試してみてください。



## 眠りにつくための4つの準備

この4点を意識すればグッと眠気を高めることができます。

### 1 体内時計を整える

起きる時間を一定にしましょう。リズムを整えれば朝すっきり起きることができ、適切な時間に眠れるようになります。

### 2 日中は活動的に過ごす

眠くなるには適度な疲れをためておくこと。疲れがたまると「眠って体を休ませる」という指令が脳から出されます。

### 3 リラックスする

眠る前にリラックスすると自律神経が整い、交感神経より副交感神経が優位になるのでスムーズに眠りに入れます。

### 4 深部体温のメリハリをつける

体の内部の体温が下がると眠りモードに。就寝前の入浴で体温を上げておけば、体温がストンと下がるタイミングで眠くなります。

\* 就寝1〜2時間前に38〜40度のお風呂に約15分浸かるのがおすすめ。



体だけでなく  
心も健康に

睡眠の一番の役割は脳と体のメンテナンス。睡眠はよく質が大事だと言われていますが、質（深さ）だけでなく量（長さ）も大切です。

適切に睡眠がとれていると脳がしっかり休まり、翌日の集中力がアップ！ さらに気持ちに余裕が来て、人に優しくなれたりも。心身ともに健やかな毎日を過ごすための土台となるのが睡眠なんです。

快眠を  
追求した枕を  
つくりました！



三橋美穂  
(みはし みほ)

快眠セラピスト/睡眠環境プランナー。寝具メーカーの研究開発部門長を経て独立。講演や執筆、個人相談などを通して眠りの大切さや快眠の工夫、寝具の選び方などをアドバイス。ホテルや旅館のコーディネートも手がける。



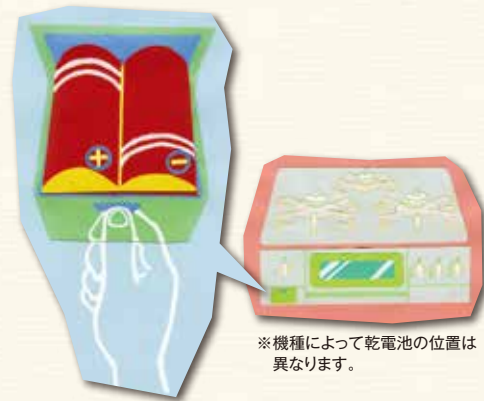
読者  
プレゼント

お昼寝ピロー  
詳しくは13ページ！









※機種によって乾電池の位置は異なります。

キリトリ

これは便利♪



グリルを汚さない ※1



**解決!** 「ココットプレート」でグリルの後片付けはラクラクに!

ココットプレートの詳細はこちら



助かるわ~



こんがりトーストもお手のもの

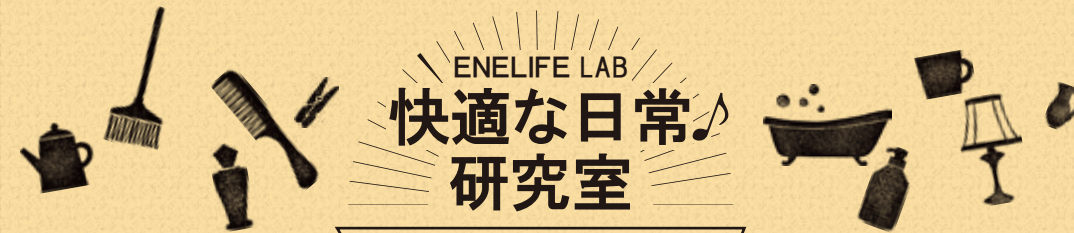


揚げものの温め直しにも◎



さんまもまるごと焼ける大型サイズ

※1 ココットプレート対応のガスコンロについては<http://www.rinnai-style.jp/product/cocotteplate/>でご確認いただけます。ご購入の際は、裏表紙記載の連絡先までお問い合わせください。



ENELIFE LAB  
**快適な日常**  
**研究室**

くらしのお困りごとをスパッと解決!



調理後はグリル庫内の油が気になる...

グリルは後片付けが面倒だから、使うのはちよつと...

焼き網が洗にくい

焦げ付きが取れない

庫内に油が飛び散る