

おばあちゃんの知恵袋

NPO法人「おばあちゃんの知恵袋の会」事務局

2005年4月号 (No.150)

今回の特集は「眠りと目覚め」です。

春眠暁を覚えずといいますが、陽気がよくなると、なかなか起きられませんが、夜は、ゲームやパソコン、深夜テレビなどで夜更かしすることも多いでしょう。街も深夜営業のコンビニなど増えて、どんどん明るくなっています。そのためか、現代人は睡眠不足になりがちです。



眠いのためのアイテム

編集部からのお役立ちメッセージ

★柔らかすぎない

寝具は、柔らかいものを選びがちです。ですが、腰痛などがある人の場合は特に、身体が沈むような寝具はよくありません。畳はかなり硬いですが、畳にふとんを敷いて寝るのは、気持ちのいいものです。

★下から冷えます

まだまだ寒い日があります。熱は、下の方から多く逃げます。俗に、下は上の2倍冷える、といいます。寒いときは、かけるふとんを増やすより、敷くものを増やしてみましよう。

★通販で買うときは注意

最近は、遠赤外線やマイナスイオンのグッズもよく見かけます。たとえ枕ひとつを買うときも、吟味してから買いましよう。通信販売などで衝動的に買うと、通信販売が病みつきになり、よけいなものまで買ってしまうことも…。通販にはそんな魔力があるのです。

