

# ホホバ 頒布会便り



発行  
毎月一回  
(株)アイリス

八月となりました。厳しい残暑が続きますが、暑さで中々寝付けない、寝苦しくて夜中に目が覚めてしまう、という方も多いようです。眠りが浅いと、疲れが取れず、徐々に疲労が溜まって夏バテを起こしてしまうのでご注意ください。

## 睡眠不足で 体力が落ちると

八月に入り、真夏の太陽が容赦なく照りつける毎日に、ぐったりしている方も多いのではないのでしょうか。暑さで中々寝付かず、眠っても寝苦しくて夜中に目が覚めてしまう、等といった事も多いようで、睡眠不足気味の方が増えています。



睡眠不足で体力が落ちると、食欲もなくなってしまう、夏バテに拍車がかかってしまい、悪循環に。まずは、ぐっすり眠って体調を整える事から心掛けましょう。

## 暑い夏の夜も しっかり眠るには

暑くて寝苦しい夜は、上手にエアコンを使って寝つきを良くしたり、

## 自律神経を整えて ぐっすり快眠を

暑さや食欲不振から、体力が落ち、自律神経が乱れてしまうと、疲れているのに眠れない、すぐに目が覚めてしまう等の睡眠障害が起きることも。

自律神経を整え、体を睡眠モードに切り替えて、ゆったりと眠りにつくためには、寝る前にはパソコンやスマホを見ない、食事は寝る前2時間以上前には摂っておく等、注意するポイントがありますので、2・3面をご参考に、ぜひお試しください。

# 良質の睡眠で

## 疲労回復・夏バテ解消を

暑さの夏、冷房の効いた室内と炎天下の屋外を行き来していると、体温調節がうまく働かずに自律神経が乱れてきてしまいます。

その結果、寝つきが悪くなり、寝不足で疲れが取れずに、だるさや食欲不振が起こり夏バテに。

翌日に疲れを残さない良質の睡眠をとりましょう。

### 寝つきを良くするために

#### 大切な事とは？

##### ■シャワーだけじゃダメ

##### 湯船に浸かって快眠を

夏のお風呂はシャワーだけで済ませてしまうと、という方がいますが、ぐっすり眠るためには、ぬるめのお湯を入れた湯船にゆっくり浸かることをおススメします。

お風呂で体を温め、その後、体温が下がっていくタイミングで眠りに

付くと、自律神経がスムーズに切り替わるので、寝つきやすくなります。

##### ■扇風機は直接当てない

扇風機の風は、直接肌に当てないようにご注意ください。

顔や上半身に直接風が当たると、翌日の体のだるさやむくみの原因に。壁や天井に向けて空気を動かす様にするか、足元から風を感じる程度にしましょう。

##### ■パジャマはひじ・ひざの

##### 隠れる丈のものを

暑いと、つい肌を出したくなりますが、通気性の良い寝間着で、腕・足の汗を吸う為、ひじ・ひざまである吸水性の高い物が良いでしょう。

接触冷感素材の麻やレーヨン製のもの等も肌触りが良くおススメです。

##### ■室温は26℃～28℃湿度50%

睡眠に適した室内の温度は、夏場は26℃～28℃、冬場は16℃～21℃と



