

# BIHADA GLASS通信

(2019年7月号)

「BIHADA GLASS通信」では、美と健康に関する情報をお届け致します。

蒸し暑く寝苦しい季節がやってきましたね。睡眠不足になりがちですが、暑さで体力を消耗する

夏は**十分な睡眠**をとって疲れを取ることが大切です。今回は**夏の快眠のコツ**をお届けします。

## 1.背中を涼しく

夏の寝苦しきの一つは、背中が蒸れるから。

敷きパッドは、汗を吸って熱を逃がす、**吸湿性**と**通気性**に優れたものを使いましょう。

抱き枕を使い横向きで寝ると、背中が開き、体圧が分散されてリラックスして眠れます。

## 2.軽くて蒸れにくいケットを

オススメの掛け寝具は、**ガーゼケット**。軽くて柔らかく蒸れにくいのが特徴です。

ガーゼを重ねる事で、適度な保湿性もあります。

洗濯しても乾きが早いので、汗をかく季節にはうれしいですね。

## 3.就寝1時間前から寝室を冷やす

就寝時の室温は、少し低めの方が寝つきやすくなります。

就寝1時間前から、エアコンで**25～26℃**に冷やしておき、就寝時に**26～28℃**に

再設定するのがオススメ。風が直接体に当たらないように気を付けましょう。

## 4.頭を冷やす

リラックスして眠りやすいのは「**頭寒足熱**」の状態。ある空調メーカーの調べでは、

「**頭と足元の温度差が4℃**の時がもっとも気持ちよく入眠できる」との事。

保冷剤や枕用のクールパッドで頭を涼しくするといいですね。



## 安眠を助けるツボはココ



手の甲にある万能ツボ。  
自律神経働きを正常にして、  
睡眠リズムの乱れを整え、  
多汗症にも効果があります。

## 眠りやすくするためのひと工夫



## ◆夏の暑さ対策に「美肌ガラス」!



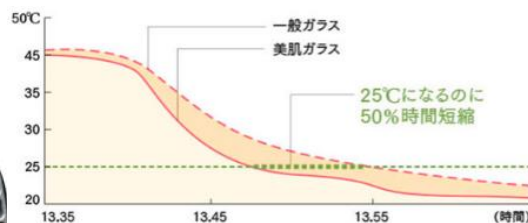
ジリジリ暑さの原因  
IR 90%以上 CUT



ハンドルの温度上昇  
約10度 DOWN



エアコンの負担が減り、  
クールダウン 50%軽減  
低燃費でECO



**美肌ガラス**は、暑さの原因となる中赤外線をカットし、ハンドルの温度上昇や、こもる不快な熱気を軽減します。エアコンへの負担を減らし、低燃費につながるエコなフロントガラスです!