

# 住まいのかわら版

Vol.04  
2022年11月号

**OGIKEN**  
＜発行＞  
株式会社 荻野建築企画  
戸田市上戸田1-1-17  
TEL.048-445-5277

## 夜寝るときと朝起きたときを快適に

寒さが増すなか、睡眠前後の過ごし方を工夫して、ぐっすり眠り、気持ちよく目覚めて1日をスタートさせましょう！

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「寝るときと起床後を快適に」です。

寒さが増す時期でも、夜は寝つきが良く、朝は気持ち良く起きたいものですね。そこで、夜、寝る前と、朝、起きたときの過ごし方のポイントを紹介します。

### 良質な睡眠のために 夜寝る前にしたいこと

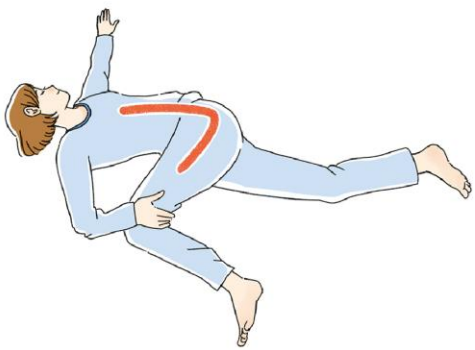
寒さで体がちよこまったり、知らないうちに肩に力が入ったりする時期。寝る前には、ストレッチで体をほぐしましょう。

肩を回したり、手を組んで腕を前へ伸ばしてそのままに移動させ、伸びをします。組んだ手を上の状態から右と左へ移動させ、体を倒しましょう。

仰向けになり、左足を立てて右足は伸ばし、左手は横に伸ばした状態にします。左足の膝あたりを反対の手でもち、左足を右側に倒して下半身を倒すように体をひねり、顔は左側を



向きます（イラスト①）。そうすることで、お尻から腰、背中、上半身の側面、肩が伸びます。



イラスト①ストレッチ中は息を止めず、自然な呼吸を心掛けましょう。

寒い時期でも意外と汗を書くので、綿素材など、吸湿性の高い素材のパジャマを選ぶのもポイント。足元が冷えるときは、靴下だと足裏からの熱の放出を妨げるので、レッグウォーマーがおすすです。

### 爽快に目覚めるために 朝したいこと

ブルーライトが質の良い睡眠に影響するとされているので、夜寝る1時間前には見るのをやめましょう。

朝、寒いと布団から出るのも億劫になりますね。そこで、体をゆっくり目覚めさせましょう。布団の中で、足を左右にゆらゆら動かしたり、足指や手指をグーパーさせると良いですよ。ちなみに、いきなり伸びをすると、足がつることがあるのでご注意ください。冷えと水分不足が一因とも言われているので、伸びをする場合は、しっかりと起きて、水分補給をしてから行いましょう。起床後は口腔ケアをしてから、コップ1杯の水を飲みましょう。寝ている間に失われた体内の水分を補い、血液の流れをスムーズにするメリットが。

### 頭の体操

### 間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！



答えは裏面をみてね！



羽毛布団と毛布を使うときは、毛布を上にした方が羽毛布団の保温機能を十分に活かれます。

また、胃腸を動かすことで自然なお通じを促したり、自立神経の動きを良くするといった効果も期待できます。

起きてからのストレッチは、仰向けになり、手を組んで上にあげ、手足を伸ばしてキープし、その後脱力。3〜5回繰り返しましょう。あぐらをかくか、椅子やベッドに座つ



イラスト②ストレッチは一つの動きにつき、10〜15秒程度が目安。無理のない範囲で行いましょう。

て手を後ろに組み、肩甲骨を引き寄せようにして腕を斜め後ろに伸ばしましょう（イラスト②）。朝には、15〜30分ほど、日光を浴びることをおすすめします。朝日を浴びることで、メラトニンという睡眠ホルモンの分泌が抑制され、体内時計がリセットされます。そして、脳と体を目覚めさせてくれるセロトニンという物質が分泌されます。そして、14〜16時間後には再びメラトニンが分泌されると言われているので、起きる時間と寝る時間のリズムが整います。

裏面にも役立つ情報が満載！