

眠り寺小屋

Tokyo Nishikawa Sound Sleep Information



快眠の環境づくり

快眠情報 Vol.5

寝具の心地よさはもちろんのこと、スムーズに寝つき、朝までぐっすり眠るためにはいろいろな条件が満たされていることが大切。では、快適な眠りの条件とはどんなことでしょうか。

★ お部屋の広さ

ふとんの場合には最低4.5～6畳、夫婦の寝室なら8畳。ベッドの場合、シングルサイズなら6畳、ツインベッドにするなら10畳位のスペースが理想的です。寝室内の洋服タンスなど背の高い家具は圧迫感を招き、また地震で倒れることがあるので、できるだけ避けたいもの。どうしても置かなければならないときは転倒防止の金具を取り付け、安心して眠れるようにしましょう。

★ 温度・湿度

寝室の温度は、冬は15℃、夏は25℃、湿度は50%程度が理想的です。エアコンは就寝1時間後に消えるように、また起床1時間前に点くようにタイマーセットするとよいでしょう。一晩中つけっぱなしにすると肌あれや風邪の原因になるのでご注意ください。エアコンの風が直接あたるようなところへの取り付けも避けましょう。

★ 音

寝るときになると気になるのが外の音。夜間の室内許容騒音レベルは40dB以下(図書館ほどの静けさ)ですが、寝室はさらに静かなほうが眠れます。雨戸をとりつける、サッシを二重にする、カーテンを厚手のものに取り替えるなどの工夫で静かな環境をつくりましょう。

快適な眠りの条件



★ 光 (照明)

寝室の明るさは30ルクス以下(ほの暗く、何かが見える程度)に。光源が直接目に入ると眠りを妨げてしまうので、調光が可能なものが便利です。フロアランプなどの間接照明も寝室には最適です。朝は太陽の陽ざしで自然に目を覚ますのが理想的ですが、多忙な現代人にとっては朝も貴重な睡眠時間。東の窓は雨戸を閉めたり、まぶしさをシャットアウトする遮光カーテンにするなどの工夫が必要です。

★ 香り

香りには心身をリラックスさせる効果があります。とくにラベンダー、カモミール、セージなどハーブの香りは、気持ちを落ち着かせ、眠りを誘う効果があります。ポプリやエッセンシャルオイルなどで、枕元にほのかな香りの演出を。

★ 色彩

寝室に赤や黄など刺激的な色や奇抜な柄があると神経が高ぶって眠れなくなります。くつろぎのひとときを過ごす場ですから、壁・天井・カーペットなどは目にやさしい、やすらぎを感じられる色(ページュ系、ブラウン系、グレー系)で整えましょう。西川産業では、カバーリングやカーテン・クッションなどトータルコーディネートを楽しめるホームファッションブランドを展開しています。ぜひ寝室もおしゃれを楽しんでください。

★ 安心システム

寝室はプライベートな空間です。安心して朝まで眠るためにも、セキュリティは十分に。おやすみ前にもう一度、玄関と窓の戸締りの確認をしましょう。