

眠い、けだるいのは春だから!?

住まいの快適レポート

体のリズムをリセットして、元気に過ごそう!

春になると眠さやだるさを感じる方も多いのでは。その一要因が自律神経の乱れと考えられます。体内リズムを整えて、楽しい春の1日を!

春の眠気を誘うメカニズム

日中は交感神経が働き活動的に。夜間は副交感神経が優位になり就寝モードへ。健康的な体の仕組みを左右する自律神経が崩れることで、不調を招くと考えられます。特に春は、気温の急激な変動、花粉症や新学期といった環境の変化に伴うストレスも加わり、体内時計も乱れがち。昼間に眠気に襲われる、どこかぼーっとしてやる気が出ないなどの不調を感じたら、まずは自律神経のバランスを整えることを意識してみましょう。



眠気やだるさ解消に実践したいセルフケア

朝のルーティン



- 起床後、カーテンを開けて太陽の光を浴びる
眠りを誘う作用があるホルモン、メラトニンの分泌抑制に有効。
- 41~42℃くらいの熱めのシャワーを
交感神経が刺激されて、すっきりと目覚める。

夜のルーティン



- 軽いストレッチ
肩や足など、疲労した部分を中心に。リラックスして血流も促進。
- 38~40℃のぬるめの湯船に浸かる
全身の筋肉がゆるみ、体も就寝モードに。



睡眠の質をあげる



- 香りを活用
寝る前にリラックスする香りに包まれる。ラベンダー、ベルガモット、カモミールなどのアロマオイルを使用するほか、ハーブティーを飲むのもおすすめ。枕元にポプリを置けば、安眠アップ。
- 寝具を見直す
寝具は上質な睡眠に重要なアイテム。温度差が激しい春は、薄手の羽毛布団は重宝します。また花粉症が辛い方は、花粉対策用の寝具に変えてみるのも一考です。



すっきり目覚めに おすすめの香り

- ミント
- ローズマリー
- グレープフルーツ
- ローズマリー など。

オススメ商品 アレルピュア

住まいの様々な環境アレルゲンの働きを抑制し、快適な暮らしをサポート♪

花粉やハウスダストには、アレルギー反応を引き起こす原因となる物質「環境アレルゲン」が含まれています。「アレルピュア」は、その環境アレルゲンの働きを抑える機能をもつタイルです。



玄関でできる スギ花粉対策とは?

家の中に花粉を持ち込まないように、室内に入る前に衣服や髪についた花粉をしっかりと払い落としましょう。玄関の床にアレルピュアの玄関内床用タイルを張れば、部屋に入る前に花粉対策ができます!



※空気中の環境アレルゲンを収集・抑制する効果はありません。また、アレルギー症状が改善するなどの効果を保証するものではありません。©株式会社 LIXIL

商品のお問合せは...

(株) 大創建設

〒259-0102 神奈川県中郡大磯町生沢234-1

TEL. 0463-73-3902 FAX. 0463-73-3922 <http://www.oiso-c.co.jp>