

快眠できる寝室づくり

ぐっすり眠って

元気回復

ぐっすり眠って、一日の疲れを癒したい。快適な睡眠を得るために必要なのは、睡眠の環境づくりです。今回はリラックスできる灯りやカーテンについて、最後におすすめの布団素材をご紹介します。

2

光をシャットアウトする遮光カーテン
遮光や遮音でぐっすり睡眠



お手持ちのカーテンのフックに遮光カーテンのループを引掛けてもう一度カーテンに戻せば出来上がりです。

快眠の鍵は、遮光や遮音にあります。外から光をシャットアウトしてくれる遮光カーテンは、外光から安眠を守るだけでなく、室内の人影がカーテンに映る心配がありません。気に入った遮光カーテンが見つからない時はお手持ちのカーテンに遮光裏地を取り付ける、という方法もあります。また、遮音に最適なのは、表面に樹脂コーティングしたカーテンです。高い遮音効果があり、室内の音が漏れるのも防ぎます。

1

まぶしすぎない灯りがおすすめ
リラックスできる灯り



下からランプが見える器具は横になった時、まぶしさを感じます。



天井へ向かう間接光、くつろぎの空間をつくります。

寝る前に、ランプの光が直接目に入ると眠気を覚ましてしまいます。光が直接目に入らない明かりを選びましょう。睡眠前などくつろぎ感を高めるには、間接光で照らすなど、光がやわらかな器具を選ぶこと。光の色は、落ち着いたある蛍光灯電球色や白熱灯がいいでしょう。また、明るさが調整できる器具なら、読書や身支度のときは明るく就寝前は少し暗めにといった使い分けが出来ます。

3

掛布団には羽毛、敷布団には羊毛を選ぶ

能力	素材	綿	ポリエステル	羊毛	羽毛
保温力		△	×	◎	◎◎
吸湿力		○	×	◎◎	○
放湿力		○	×	◎	◎
生地の丈夫さ		△	△	◎	◎◎
打ち直し		○	×	必要なし	必要なし
寿命		△	△	○	◎

布団の素材には、綿、ポリエステル、羊毛、羽毛などがあります。最も掛布団に適しているのは、羽毛です。羽毛は、保温力が高い上に、表の生地もきめ細かく丈夫、オールシーズンを通して温度を一定に保てるのが特徴。また、敷布団に最適なのは羊毛で、よく汗を吸収し乾きが早い。綿は、吸湿力はあるけれど乾きにくく、ポリエステルは軽いけれど保温力、吸湿力、放湿力ともにほかより少し劣ります。

今年の夏は猛暑で大変寝苦しかったですね!上村建設グループのマンションは壁断熱に加え、オリジナル屋根外断熱、オリジナル室内床断熱も標準装備!昼間の熱射や蓄熱を防ぎ、室内の冷房効果も上げ、地球温暖化対策に貢献する住まい作りを目指しています。