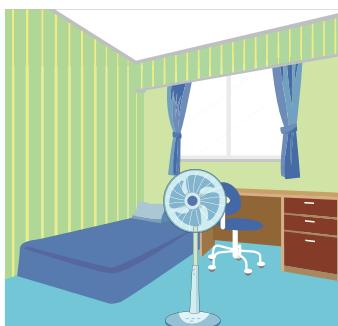


緊急！夏の寝室対策

節電で夏の寝室対策、教えます！



暑対策

寝る前に効果的！窓を全開にし、扇風機を使って部屋の空気を外に出す。

30分くらい続けていれば大分部屋の暖気もなくなるはず。

これだけでも結構違います。



暑対策

通気性のよい寝具を使う。湿気が一番の不快感の元。汗を吸い取る通気性のよい寝具を。

湿気が寝苦しさの一番の原因。これを取り除くだけでも全然違います。

寝具は通気性や水分を吸収するものにこだわりましょう。

これは × です

最近流行の「冷却ジェルマット」。「ひえひえ～」なんて謳ってるけど身体冷したら内蔵が冷えます。そうすると体温調節が働かなくなるので、夏バテになりやすくなります。また、冷えるといっても効果が長続きしない場合が多く効果が終わったら、蒸し暑くなることでしょう。ゴロゴロする分には気持ちよくていいかもしれませんが「眠る道具」ではありません。

何度も言いますが寝具は

冷却・発熱

してはいけないです。

私は昨夏の熱帯夜はこうやって乗り切った



通気性の良い寝具としてとうてんがおすすめなのは「エアミール敷きマット」。この敷きマットの断面図を見ると空気の層がいっぱいあるのです。つまり通気性を重視しているのです。普段は、お使いの布団の下に敷いて使うのおすすめしますが、夏はお使いの布団を下に、エアミールを上にしてお使い下さい。通気性のよさが実感できます。その上にサンセーフを敷くと汗は吸い取ってくれるので湿度による不快感はありません。僕は昨年の夏の夜はこれでクーラーを全く使わず、乗り越えられました、ホントです！

エアミール3日間無料お試しできます