

夜寝るときと朝起きたときを快適に

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっ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

寒さで体がちぢこまったり、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バ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。



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。

爽やかに目覚めるために 朝したいこと

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、コップ一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！



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。

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、脳と体を目覚めされ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。



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。

現場レポート



榛名町 K様邸リフォーム工事

築30年のお家のリフォーム工事をしました。主な内容としては、床フローリング貼、壁・天井クロス貼替、襖貼替、屋根塗装です。建物は古いですが、お客様が普段から綺麗にされていてリフォームして綺麗になったというより、模様替えした感じです(*ω*)これからも綺麗にして長く住んでほしいです。

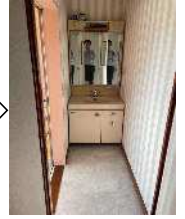
玄関・廊下
天壁クロス貼替
床フローリング貼



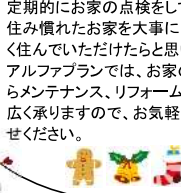
トイレ 天壁クロス貼替



洗面 天壁クロス貼替



和室 ふすま貼替



屋根 塗装



定期的にお家の点検をして住み慣れたお家を大事にして末長く住んでいただけたらと思います。アルファプランでは、お家の点検からメンテナンス、リフォームまで幅広く承りますので、お気軽お問い合わせください。



前橋市 Sカーズ様店舗及び工場新築工事



建物の外部は完成して、ただいま店舗の内部仕上を仕上げ中です(◡◡) 外部は結構カッコよく仕上がってます(≧▽≦) 内装もこだわって造っているだけありとてもイイ感じです(^^) 外構もあるので完成までもう少しばかりです。



前橋市 S様邸新築工事



完成おめでとうございます(◡◡) お客様のこだわりが随所に見られるお家になりました。リビングは勾配天井、セパレートキッチン、造作洗面化粧台、その他にもいっぱい見どころがありますが、続きは当社HPまたはインスタで(◡◡)☆



LINE公式アカウント
友だち募集中
アルファプラン 建設
@308qdpzx

LINEでお得な情報をお届けします
よろしくお願ひします

お得な情報やクーポンなど配信中!
LINE 公式アカウント
アルファプラン 建設

今すぐ簡単友だち追加!

お友だち追加方法

STEP 1 LINEホーム画面右上の友だち追加をタップ!	STEP 2 QRコードを撮影し込み、友だちを追加しよう!	STEP 3 お話からのお得な情報をGET!!
----------------------------------	----------------------------------	----------------------------



アルファプラン 建設部
建設部のTと申します。12月になって急に寒くなりましたね。今シーズンはインフルとコロナが同時流行するとの予想がされています。身体に気を付けて良い年お迎えしましょう。



アルファK
建設部のKと申します。もう今年も残すところあと何日もないですね。皆さんはお正月の予定を立てましたか?自分は寝正月です(ー)でも初詣には行きますよ。近くの野田神社に(◡◡)ノ



ご相談・お問い合わせはこちらまで

間違いがし答え: ①お母さんの枕の大きさ ②男の子の腹巻きの有無 ③女の子のぬいぐるみ ④女の子の長袖→半袖 ⑤お父さんのシャツの首元の形



株式会社アルファプラン
027-210-5775

株式会社アルファプラン 建設部
371-0855 群馬県前橋市問屋町2-4-3 ｱﾙﾌﾟﾗﾝ 2F
TEL 027-210-5775 FAX027-210-5776
https://www.alphaplan.co.jp



「おすまい」の新築・建替えから増改築・リフォームも、アルファプランにお任せください!