

快眠のための寝室の灯り

気持ちよく睡眠出来た翌朝は、体も軽く気分も爽快です。
眠りは、私たちの知覚を司っている脳の唯一のリラクゼーションシステムです。
そして睡眠は健康な暮らしや美肌をキープしていくためにもとても大切なものです。

◎. 寝室の照明は少し暗めに

寝る直前までの明るい照明は、睡眠の妨げになります。これは周囲が暗くなることによって分泌される眠りのホルモン＝メラトニンが、部屋が明るいため、脳から分泌されないからです。寝室の照明を少し暗めにする事で、より速やかに眠りに向かうことができます。



◎. 睡眠中はほの暗く

睡眠時の照明は、0.3ルクスまでなら眠りが深くなるといわれています。これは周囲が確認できるくらいの、ほの暗さ。照明をつけて寝ると、成長ホルモンの分泌が少なくなり、体の傷の修復作業やお肌の手入れ、免疫力の増強、脂肪の燃焼といった、大切な作業に支障が出ることになります。

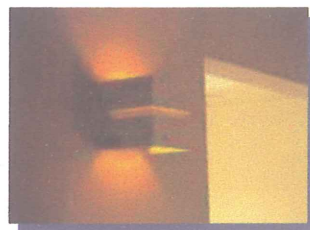
◎. 間接照明には白熱灯

白熱灯は高ぶった気持ちを静める効果があるので睡眠体勢に入るのに適しています。白熱灯を使って寝室を間接照明にすると、眠りのホルモン＝メラトニンの分泌が期待でき、穏かな眠りに落ちやすくなります。

また、白熱灯からLED照明に取り替えるだけで、節電・環境配慮につながるので、“エコ”な暮らしを手に入れてみませんか。

◎. 眠りを誘う間接照明

壁や床を照らすような間接照明によって、落ち着いた雰囲気になります。高ぶった気持ちも落ち着いていつの間にか眠気が訪れます。間接照明はそれほど明るくする必要はありません。ぼんやりと周囲の様子がわかるくらいが目安です。



個人情報の取り扱いについて

本情報誌については、みなさまの暮らしに役立つ情報を提供する目的にて発行させて頂いておりますが、『個人情報保護法』を受け、以下の要項にて個人情報を取り扱い致しております。

- 【適用範囲】 当社が保有する顧客情報のうち、“暮らしアップ情報”送付させて頂いた情報を指します。
- 【利用目的】 情報提供（暮らしアップ情報の発行・イベント案内）のみに利用致します。
- 【共同利用】 情報については、クリナップ株式会社との共同利用とし、目的は上記内容のみと致します。
- 【保管方法】 保管元を弊社およびクリナップ株式会社とし、個人情報保護法に定めた「個人情報保護方針」ならびに「個人情報管理規定」を受け、定めた管理要項に準じます。

“暮らしアップ情報”の送付停止をご希望される方については、恐縮ですが弊社へのご連絡をお願い致します。