

特集

電気毛布は、なるべく… 使わない方がいいですよ。



ぶるぶるつ。



…っと、寒い冬。冷たいお布団に入るのには、とてもツライものですね。特に冷え性の方には大問題。さらに、お年寄りは急激な温度変化は体に悪影響。あたかいお部屋から、いきなり冷たいお布団に入るのは要注意です。そもそも、体を冷やすのは体に良くないですから、なるべく温かいお布団に入りたいものです。

しかし、そんな寒い季節にも、とても重宝する心強い味方がありますよね？ そう、電気毛布です。寝る前にスイッチをポンと入れるだけで、お布団の中はあつたか夢心地。

でも、健康のことを考えるなら、なるべく…電気毛布は使わない方がいいですよ。（なんと！）



じつは、電気毛布には、おすすめできない「4つの理由」があるんです。

【電気毛布をおすすめしない4つの理由】

1・電気毛布では、体が乾燥しがちです。

じつは、電気毛布の熱は「近赤外線」です。なので、体の表面しかあたたまりません。芯があたたまらないので、体温が上がりにくいですし、体が乾燥しがちです。

2・体が乾燥するので水分が失われます。

体が乾燥するということは、水分が失われているということに他なりません。その証拠に、「電気毛布で寝ると、喉がとても渴く」というお客様が多くいらっしゃいます。

「健康のためには水分をこまめにとりましょう」と言われていますよね？ それほど健康のためには水分が大事です。なのに寝ている間中、近赤外線にあたっていると…体の水分がどんどん失われていきます。

その結果、恐ろしいことに冬なのに…

気になる続きは
次ページへ↓



気づかぬうちに脱水症状を引き起こし、熱中症を引き起こすこともあるそうです。特にご高齢の方は、ご自分で喉の渇きに気づかないことが多いので要注意です。

3・お肌のトラブル・カサカサの原因にも

また、体が乾燥するので、当然ながら、お肌もカサカサになりがちです。女性の方は特に解りだと思うのですが、お肌を若く・美しく保つためには、保湿がとても大事ですよね？なので、冬場はとくに気をつけて保湿クリームなどを使われている方も多いと思います。

その、ただでさえ乾燥している冬に、電気毛布でさらに乾燥させてしまっては？お肌はどんどん老けていく一方です。場合によっては肌トラブルをおこす危険性もあります。お肌にとっても、電気毛布は大敵なのです。

4・電気毛布は「電磁波」が発生する。

電磁波の危険性は、まだ科学的には立証されていません。しかし、海外（とくに欧洲）では、電磁波に対する規正が入りはじめています。海外では「電磁波は危険」という認識が増えてきています。まだ、科学的には危険性が立証されていないとはいえ、海外で規正が入り始めている電磁波を…寝ている間中電気毛布から直接浴び続けるは…やはり怖いですよね？

【体温が下がると…免疫力も落ちる】

では、ブルブル震えるのを我慢して、冷えきったお布団に潜り込めば良いのでしょうか？もちろん、そうではありません。冒頭で

もお話ししたように、冷たいお布団に入るのは、とてもツライものです。

また、人間は体を冷やすのがとても良くないうそです。それなのに、歳を重ねるごとに、平熱は下がりがち。体温が1度下がると、免疫力が30～40%落ちるとも言われています。そして、人間は…寝ているときに一番体温が下がります。

しかも、人間は一日の1／3を寝ています。それだけ長い時間、体温を下げて、免疫力も下がっている状態にあるわけです。なので、寝ているときこそ体を温めて、体温を下げないようにしなければなりません。

しかし、ご紹介した4つの理由があるので、電気毛布はあまりおすすめできません。

【厚生労働省「認可済み」の健康寝具】

では、寒い冬に一体どうやってあたかかく眠れば良いのでしょうか。ご安心下さい。そこでおすすめしたいのが…

東京西川の「ドクターセラ」です。

(厚生労働省認可済み)

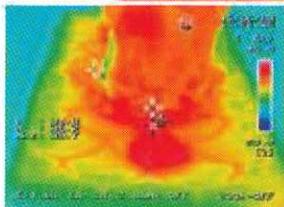


温熱効果で、寝ている間中ぽかぽか。まるで温泉です。

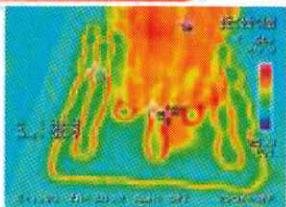
ドクターセラは、「遠赤外線」。なので、体を芯から温めてくれます。近赤外線ではないので、体が乾燥しません。その証拠に喉も渴きにくいんです。例えば、「焼き芋」は

中がしっとりしていますよね？あれは遠赤外線を利用しているからです。水分が奪われにくいので、肌もカサつきにくくなります。ここがまず、体の表面だけをあたためて乾燥させる電気毛布とはまったく違う点です。

電気毛布と比べてみました



体の芯からポカポカです



表面だけあたたまっている

一般の電気毛布

しかも、体をあたためるだけではありません。毎日寝ていただくと、「体の不調」まで改善されていきます。どういう事かというと…

【なんとなく体調が悪いなあ・・という方に】

例えば、こんな症状はありませんか？

- ▼肩こり、腰痛。 ▼頭痛がする。
- ▼冷え性で手足がツライ。
- ▼一日中体がだるい。重い。
- ▼筋肉痛、神経痛。 ▼便秘気味。
- ▼眠れない。寝付きが悪い。眠りが浅い。
- ▼朝起きて、しばらくぼーっとする。



「これは歳を重ねると仕方が無いし…」と思っていませんか？でも、大丈夫。あきらめないでください。ドクターセラで体を温めると、血管が拡張され、血行がよくなります。その結果、新陳代謝が活発になり、筋肉の疲れやコリが自然にほぐれやすくなります。

さらに、ドクターセラの「温熱と電位」で、

- ▼血行不良が改善され
- ▼疲れがとれやすく
- ▼神経痛や筋肉痛が緩和され
- ▼食欲不振が解消されやすくなります。



この効果って…温泉の効果効能に似て

ますよね？そして、驚くなかれ、ドクターセラはこの効果・効能にたいして**「厚生労働省による認可」**まで受けているのです。じつは、多くのお客様は、この**効果・効能**に魅力を感じてドクターセラをお求めに来られます。

また、ドクターセラは電磁波を100%カット。一切の電磁波発生を抑えています。なので、電磁波が気になるお客様も安心してお使いいただけます。

【自宅で寝るだけで、ジワジワと健康に】

つまり、ドクターセラは、体をあたためるだけのお布団ではありません。**自宅で寝るだけで、前述の効果・効能を得られる厚生労働省認可済みの健康寝具**です。その結果、「何となくの不調」が少しずつやわらぎ、楽になるお客様がとても多いです。



「温熱」と「電位」で【何となくの不調】を解消

人生の1／3はお布団の中です。その寝ている間中、適切な温度で体を芯からあたためくれるので、基礎体温もあがりやすくなるはずです。基礎体温が上がれば免疫力も高まります。寝ながら健康になれるなんて、こんなに嬉しい健康法は他にはありませんよね？

冬の厳しい寒さはこれからが本番。ドクターセラで健康になりながら、ぽかぽかとあったか～～くして、おやすみ下さいね。

スタッフ紹介

当店のスタッフの紹介コーナーです。

2級販売士・スリーピングマスター・
ピローアドバイザー・羽毛診断士

小寺 幹太 (こでら みきもと)



いつもより暖か~く眠れるちょっとしたコツ

私の場合、ドクターセラと羽毛ふとんの組合せのベストマッチで寝ることです。福井の冬は湿気があって寒い!これが体に一番悪い事らしいです。ドクターセラの遠赤外線効果と羽毛布団の保湿、保温効果で理想の寝床内気象(おふとんの中の温度が33℃前後湿度が50%前後)に保たれて、「あ~幸せ」と思わずつぶやいて寝入ってしまいます。お店で試し寝してみて下さい。無料で体験していただけますよ!

今話題の万田酵素エクセレント販売始めました。

私も飲んでます。

万田酵素の特徴

- ◆植物原料素材を凝縮して作られています。
- ◆常温発酵にこだわって熱を加えていません。
- ◆だから生きた酵素を摂取できます。
- ◆保存料防腐剤を使用していないから安全です。
- ◆市販の物より原材料が多く熟成期間が長いです。
毎日を元気に過ごしたい!免疫力を上げたい!
代謝を上げたい!などと思っている方にお勧めします。



着付け技能士・スリーピングマスター・
ピローアドバイザー・羽毛診断士
小寺 恵子 (こでら けいこ)

眠りの寺子屋

寝返りの効果



最もリラックスできる寝相は上向きですが、同じ姿勢で眠っていると、同じ体の部位が圧迫され続け、血流が滞ってしまいます。そこで、私たちは無意識に寝返りを打ちます。寝返りは、体の負担を和らげ、体温を調節したり、寝床の温度や水分の発散を調節したりするという働きがあります。

寝酒は逆効果

アルコールは不安を抑え、緊張をほぐす作用があるので、寝つきを良くするために就寝前に飲酒をする人がいますね。しかし、作用が長続きしないために夜中や早朝に目が覚めてしまったり、深い眠りが妨げられたりして、睡眠が不安定になってしまふことも。アルコール依存症を引き起こす可能性もあるので、睡眠薬代わりにお酒を飲むのはやめましょう。



- ◆営業時間: 9:00~19:00
- ◆定休日: 不定休
- ◆駐車場: 8台あり
- ◆ホームページ はこちらから → <http://kodera-f.co.jp>



鯰江店 鯰江市丸山町
2丁目8-23
☎(0778) 52-7570



勝山店 勝山市沢町
2丁目1-4
☎(0779) 88-0670

