

## ◆コラム 「秋の朝 ～鈍い痛みを添えて～」

一気に朝晩が涼しくなってきた、ある早朝のこと。  
 今朝は特に冷えるな…なんて考えながら目覚ましを止めに寝返ったところ、  
 「…っ づう。」首の筋を違えました。  
 首から肩にかけてとても鈍い痛みが。起き上がるのもしんどいほどです。  
 原因は、運動不足？枕の高さ…、それとも若くなくなった…？  
 職場では「目覚ましをアレクサに頼まないから。」という候補も挙がりましたが…  
 整骨院の方の話では、気温の低さが原因とのことでした。  
 冷えにより筋肉が硬直してしまうと、負担がかかり痛めやすいのだとか。  
 特に季節の変わり目は、朝晩で急に冷え込むので注意が必要です。  
 まずは、夏から開けっ放しだった窓を閉めて、冷え対策の睡眠環境を整えました。  
 アレクサの力を借りて、目覚ましをとめなくてよいようにするのも手ですが、  
 まずは、手軽な冷え対策。皆様もお気を付けてください。

メルマガ担当 A



Photo T.Murakami

9月の写真  
「コスモス」

\*撮影場所…国営ひたち海浜公園  
 日本の秋の風物詩となっている花の一つ。  
 奥には、コキアが鮮やかに紅葉しています。

## ひっじ雲アンケート調査！ 教えて！普段の「すいみん事情」！ 調査報告

先月のひっじ雲で掲載したアンケート調査へご協力いただき、誠にありがとうございます。  
 今回は調査報告をしていきます！秋は何をするにも過ごしやすい時期…  
 皆様の回答を見ていくと、意外なことが分かりました！

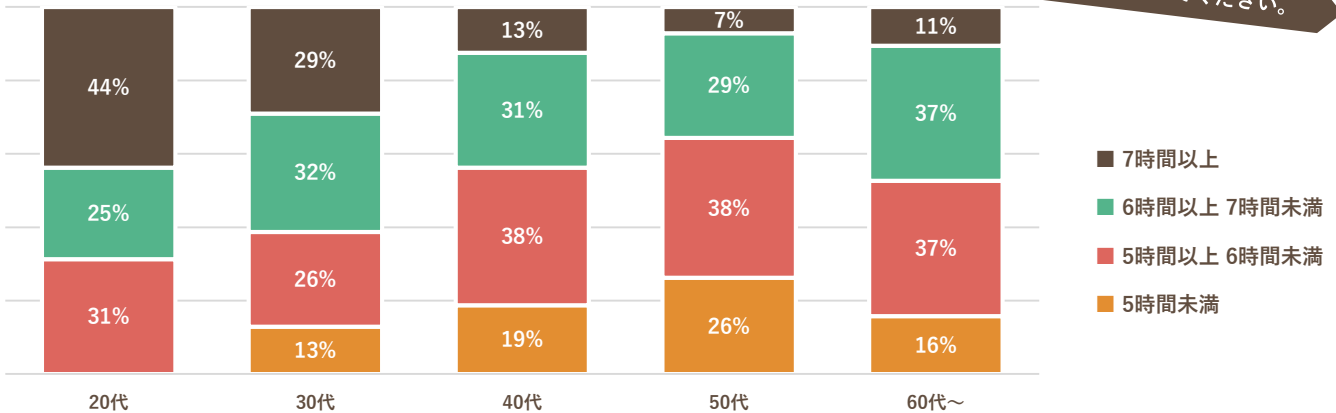
【アンケート調査概要】  
 期間：2023/9/7～2023/9/20 アンケート方法：アンケートフォームへの回答

次ページでも、  
 情報たっぷり掲載中！  
 (詳細なすいみん事情や、皆様のこだわりなど。)  
 是非ご覧ください… z ZZ



Q1. 普段の睡眠時間を教えてください。

### 睡眠時間

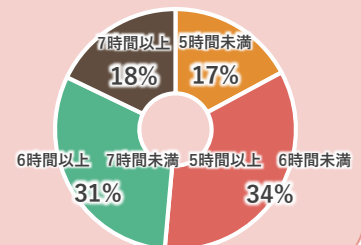


### 年代によって睡眠時間も変化する！？

皆様に回答いただいた睡眠時間と年代をかけ合わせたところ、  
 20代～50代にかけて睡眠時間が徐々に減少傾向にあることが分かりました。  
 厚生労働省が実施している調査※でも同様の傾向が見られるので、  
 「歳をとると、眠りが浅くなり寝起きが早くなる」というのは迷信ではなさそうです…  
 ただ、今回の調査では6時間未満と回答の方が5割以上と、厚生労働省の調査※結果  
 (6時間未満の者の割合：男性37.5% 女性40.6%)よりも、平均時間が若干短い結果となっています。  
 理想の睡眠時間はそれぞれですが、睡眠不足の方も多いのではないでしょうか…？

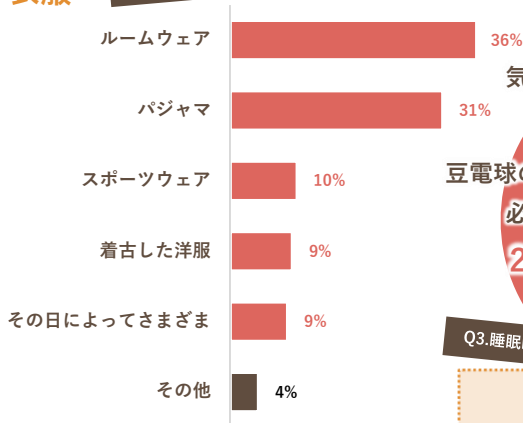
※厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」

### 睡眠時間 全体割合



## 衣服

Q2.睡眠時に着ているものを教えてください。



### その他の回答

基平/Tシャツに短パン(夏)/パンツ Tシャツ/パンツ+腹巻/裸

Q3.睡眠時の照明について教えてください。

### その他の回答

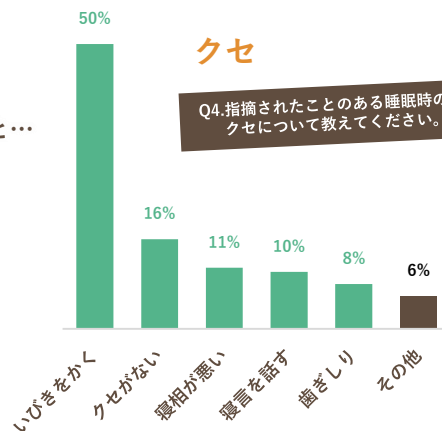
なんでもどこでも寝られます/PCモニタが点きっぱなし/真っ暗が好きですが、子供と同居な為、薄暗い照明にしています。/真っ暗にしてテレビを消音でつける

### その他の回答

口をむしゃむしゃやる/一緒に寝ている人の毛布を奪う/咳込む/よだれを流す。/全く動かない/無呼吸症候群っぽい/お腹と腰回りを出して寝ている/歯医者さんで歯ざしりとか言われてるのでしてるとします

## クセ

Q4.指摘されたことのある睡眠時のクセについて教えてください。



## 睡眠方法・こだわり

Q3.「今後取り入れたい睡眠方法」や「睡眠に関するこだわり」を教えてください。

### アイテム

スポーツウォッチを身に付けて、睡眠の質を毎朝確認している

アロマをたいて寝てみたい

逆流性食道炎なので、上体を起こして寝る。

いびき防止のため寝る姿勢を研究したい。

### 姿勢

腰痛、肩こり改善

アプリが流行っているようなので、それを取り組みたいと思っています。

マウスピースをして、歯に負担がかからないようにしています。

ヒーリング、アロマなど

頭の高さを最適に調整する事

横向き寝やうつぶせ寝など、いびきを防止する方法を探索中

カーテン自動開閉装置を取り入れ、朝は太陽の光で徐々に体を目覚めさせたい

睡眠管理するアプリを入れて、どういった睡眠をしているのか視覚的に見てみたい。

寝る前ルーティーン

カフェインの摂取はしない。

ゲームで寝落ちが気持ちいい

肩甲骨マッサージ

柑橘系のスプレーを寝る前に枕に振って寝ています。

不眠解消のツボを押す  
寝る時間を決めたら、その時間にできるだけ寝るようにする。

スマホを辞めたいのですが、なかなかやめられません。

多少なりと落ち着ける自分の時間を確保すること。

静かで真っ暗が一番いい

本当に眠れない限り寝室には行かない。

ふとんに入った瞬間に眠れるように

シンギングボウル音

音響

ストレッチをする⇒水を飲む⇒お手洗いにいく⇒布団に入る

早期にジムに通い仕事でヘトヘトになって帰宅する日々

最近ではクラシックを流しながら寝ます。

昼寝をしない。

あまりスマホを見ないようにする

睡眠用ASMRを聞きながら寝る 耳栓の導入

ベッドを変更しましたが、寝心地がホテルみたいになりました。 横向き寝用のまくら

オーダーメイドされたマットレスなどを購入して、腰痛対策したい。

温度調節する掛ふとんを使ってみたい

寝違えに悩まされていたが、自分の頭に合う形状の枕に変えてから、痛めることがなくなった。

枕にこだわりがあり、今使用している枕以上のものあればと探しています。

常に快適な温度で睡眠をとりたい。なるべく体を冷やさない。夏でもしっかり布団で体を温めます。

枕にはこだわりがあり、自分でタオルを利用し作りました。枕は薄い座布団を半分にしたものが最高

かためのマットレスにフランネルの敷布で寝ること。

マットレスは良いものを使っている

寝具・枕

フランネルの敷布で寝ること。

ホームページ：<https://www.ikont.co.jp/>

ムービーライブラリー：<https://www.ikont.co.jp/product/movie/index.html>

採用事例：<https://www.ikont.co.jp/product/industry/index.html>

製品選定サポート：<https://www.ikont.co.jp/product/support/index.html>

ご不明な点はお気軽にIKO・取扱販売店にご相談ください。



お問い合わせ先