

## 今ある寝具で暖かく寝る方法

寒い夜は何枚も布団を重ねてしまい、寝苦しかったりしませんか。今回はより暖かく寝る方法をご紹介します。

一般的に「中綿の掛け布団」は毛布の上に重ねますが、「**羽毛布団**」は**直接体に触れるように使う**のがおすすめです。羽毛は体温を吸って暖まると、その後は効率よく暖かさを保ってくれます。

寒いときは毛布を一番上に掛けるとよいでしょう。また、熱は下から逃げるので、**体の下に毛布を敷く**のもGOOD!

掛け布団は羽毛・中綿などに限らず、**空気を含むと保温効果が高まります**。ですので、普段からこまめに干して湿気を飛ばしておくのがポイント。

また、寝る直前に布団をパタパタ振って、掛け布団をふんわりさせると、空気を含んで暖かさがアップするそうです。

