



# 目指すは眠れる美女<sup>レ</sup> 快眠のコツはココにあり

人の身体は、中心部の体温＝深部体温が下がると、自然と眠くなるようにできています。本来、夜になると自然と深部体温が下がるようにできていますが、不規則な生活が続くと下がりにくくなり、不眠の原因にもつながるそう。そこで快眠のコツを、睡眠・不眠の改善のための情報を届けるサイト「ねむログ」&「フミナーズ」に伺いました。

## ★1 寝る前におすすめの飲み物はホット麦茶やホットミルク

人間は体温が下がると眠くなります。そのため、寝る前に温かい飲み物を飲むと、身体が温まり、体温が下がりにくくなってスムーズに入眠できます。コップ一杯の温かい飲み物を飲むだけで、脳は全身が温まったと勘違いするので、お風呂にゆっくり浸かれない人におすすめです。寝る前に飲むものは、カフェインを含まないものに。ホット麦茶はカフェインが入っていないため、寝る前の飲み物としておすすめです。ホットミルクには寝つき・寝起きをよくする働きがあるので「トリプトファン」が多く含まれているので、眠れない人には最適。ゆっくり飲んでリラックスして眠りにつきましょう。



## ★2 寝つきをよくするためにおすすめの運動はストレッチ

就寝前に行うならゆっくりとしたストレッチ程度の軽い運動がよいでしょう。体温が上昇し、末梢の血管が拡張することで、運動後に体温がスムーズに低下し、入眠を促進してくれます。運動の長さは、心地よい疲労感を感じられる程度がベスト。自分にできる範囲で、無理せず行ってください。



「はい、今日はおわり」と締めくくると、習慣を取り入れてみるのも効果的です。悩みごとや気がかりなことがある人は、ノートに書き出した後、引き出しにしまっておく「はい、今日はおわり」と締めくくると、習慣を取り入れてみるのも効果的です。悩みごとや気がかりなことがある人は、ノートに書き出した後、引き出しにしまっておく

3つめは、寝室環境を整えること。「寝室は寝るための場所」と脳に覚えさせることでスムーズに眠りにつけるように。寝具(マットレスや布団、枕など)やパジャマを見直してみるのもおすすめです。

## リラックス&体内リズムを整えて快眠に

すつと眠れるようになるには、次のようなコツがあります。まずは心と身体をリラックスさせること。副交感神経が優位になるため、緊張がゆるみ、自然と眠気がやってくるのです。具体的には寝る直前に布団の上で腹式呼吸を行うのがおすすめです。パジャマに着替えていつでも寝られる状態にしてやりましょう。また、寝る前に考えごとをしがちなのは、「気持ち切り替え

■取材協力  
睡眠時間を記録するサイト「ねむログ」  
<http://www.nemulog.jp>  
「ねむログ」とは、就寝時間と起床時間を入力すると1日の睡眠時間がグラフで表示される睡眠記録サイト。

睡眠・不眠の改善を知る情報サイト「Fumanners(フミナーズ)」  
<http://fumanners.jp>  
「フミナーズ」は、ねむログが運営する睡眠総合情報メディア。自分らしい睡眠スタイルを探して、眠りを味方にするための睡眠情報を届けている。

こちらに伺いました

### 快眠 Point

新鮮な有機食材は栄養素が豊富なので、より効果に期待大。カラダの中から健康に。美味しい食材でスッキリ快眠を。



ナッツ類はマグネシウムが豊富で、ストレスを緩和しやすくリラックス効果が。はちみつに多く含まれるトリプトファンは、気持ちを和らげやすいので睡眠前に大さじ1杯をそのまま食べるのも効果的。

オーガニック食品の専門店「おおぞら」。睡眠を助けてくれる新鮮で良質な食材も豊富。おすすめのガリラックスを促進させやすいメラトニンとトリプト

ファンを含む乳製品。就寝1時間前ぐらいに牛乳はホットミルクで、チーズは2スライスまでが目安。マグネシウムとカリウムも豊富なバナナもおすすめです。

### ★食べ物で快眠

快眠を助ける食材で健康的な睡眠を

Menu  
毎日5%OFFセールを実施!  
◆月……………卵 ◆金……………パン  
◆火……………野菜 ◆土……………冷凍もの  
◆水……………お肉と果物  
特典 「シティライフを見た」で、  
◆1,000円以上購入でお会計から5%OFF!  
※セール商品を除く(7月末まで)

### 茨木市 有機野菜のおおぞら

茨木市舟木町17-2  
営/10時~18時半  
日祝定休  
☎072-633-2341



みんなの小さなエコを大きなゴエに。

## 秋のロハスフェスタ<sup>®</sup>万博は 楽しいがいっぱい!

10.29 sat · 30 sun 1st week  
11.3 thu · 4 fri · 5 sat · 6 sun 2nd week

キッズワークショップ & ロハスフェスタ万博 2016 AUTUMN

9:30-16:30(入場16:00まで) 万博記念公園・東の広場  
会費 350円(小学生以下無料)

雨天決行 ※荒天により中止となる場合がございます。  
※障がい者手帳をお持ちの方ご本人と介助者1名無料  
※別途公園入園料(大人250円・小中学生70円)が必要  
※イベント内容は変更になる場合がございます。  
主催 ロハスフェスタ実行委員会/シティライフ

出展者募集中! 2016年7月19日(火)12:00まで ※まずロハスフェスタ出展会員登録を ※詳細はWEBにて

公共交通機関をご利用ください。開催中は駐車場が満車となり、周辺道路が大混雑するとともに駐車場の入出庫に数時間かかる場合があります。※10/29(土)はJリーグの試合が開催されます。

### ★快眠 Point

睡眠はその日の疲れをとるために成長ホルモンが分泌される。自分に合う枕に変えることで頭痛、肩こりやむくみ、寝起きのだるさなどが改善したと喜びの声が続々!



立ったままの簡易計測で高さ&首の長さを計り、理想的な寝姿をチェック。「スリープアドバイザー」、「ヒーローアドバイザー」など様々な資格を持つスタッフが、自分だけの理想の寝具選びをサポート。

### 西川チェーン 眠りショップわたや館

高槻 高槻市紺屋町6-18 (松坂屋南側)  
営/10時~18時  
☎072-685-0557  
<http://www.nemurishop.jp>  
西川チェーン 眠りショップわたや館で検索



Menu  
◆オーダー枕……………9,800円(税別)  
◆枕お試しレンタル  
1点につき3,000円(税込)+往復通常送料(持ち帰り持ち込みの場合は不要) 商品ご購入の場合はレンタル代を商品代金より相殺いたします。  
※送料別  
今お使いの寝具相談、快眠アドバイス受付中(ご予約ください。)

### ★正しい枕で快眠

有名Jリーガー選手も来店  
オーダー枕で健康・美を整える

わたや館のオーダー枕は、測定したデータを元に6種類ある中材から好みの素材を選び、1グラム単位で量を調整して枕を作成できる。また、家に持ち帰って試せる効果も期待できる!

### ★アロマで快眠

ハーブティとアロマの香りでは、心地よい夢の中へ

世界各地から集められた150種類以上の精油など、豊富な品揃えを誇るハーブとアロマテラピーの専門店。心地よい睡眠におすすめなアロマやハーブティがたくさん。ゆったりと安らぐ空間作りを演出する

おやすみ前のリラックスティーに最適なカモマイル配合のブレンドハーブティ「ミッドナイトフラワー」648円〜やおいしいハーブティ「ムーンガーデン」411円〜。

ディフューザーとアロマの香りで癒しのひとときを過ごしてみませんか?

### ★快眠 Point

ハーブの花や葉などから抽出された精油とディフューザーでやさしい香りに包まれて。1日のリラックスタイムにおすすめ。

### 茨木 生活の木 イオンモール茨木店

(セイカツキイオンモールイバラキテン)  
茨木市松ヶ本町8-30イオンモール茨木1F  
営/9時~22時  
☎072-621-5799  
<http://www.treeoflife.co.jp>



Menu  
◆エッセンシャルオイルディフューザー aromore(アロマ)シルバー……………9,720円  
◆ブレンドエッセンシャルオイルドリーミータム……………1,620円〜  
特典 先着20名様限定!  
3,240円以上お買い上げでエッセンシャルオイル ラベンダー(フランス産)3mlを1点プレゼント!  
(7月末まで) ※イオンモール茨木店のみ