



「睡眠」は明日を生きるための積極的な行動 良質な睡眠で人生を豊かに

睡眠は「疲れた体を休めるためだけのものではない」と話す、快眠セラピストの三橋美穂さん。睡眠の本来の意味と、良質な眠りを得るためのポイントについてお話を伺いました

この方に伺いました

心の環境、体の環境、睡眠の環境を整えることが快眠の3つの柱と考え、睡眠とストレス、食事、色彩、体操、呼吸法、寝具などの関わりについて研究。著書に「驚くほど眠りの質がよくなる睡眠メソッド100(かんき出版)」がある。



三橋 美穂さん

量とともに質も大事にしたい
「眠るための時間を作るう」
その意識が生き方を変える

【取材協力】
快眠セラピスト/
睡眠環境プランナー
三橋美穂の睡眠情報サイト
「スリーピースカフェ」
<http://sleepspace.com>

★1 よい眠りのために、気をつけたいこと

寝る前には、タバコやお酒、ブルーライト(PCやスマホ)、カフェイン、夜食はやめましょう。お酒は寝つきは良いのですが、交感神経が活発になり、ある程度眠ったら目が覚めてしまうこともあるからです。特に灯りを消してからのスマホはNGです。



★2 寝具やパジャマなど、眠りの環境を整える

眠る時は、リラックスできるパジャマがおすす。暑い夏は、麻や薄手の綿などの軽い素材のものを選ぶと良いでしょう。ふとんやシーツは肌ざわりが良く、清潔なもの。枕は自分に合った理想の高さのものを選ぶことが大切です。



人は睡眠によって、脳機能を高めています。今日学んだことを定着させたり、明日の活動のために脳のメンテナンスを行っています。

しかし、ストレスの増加や生活の不規則さで体内時計が狂ってしまい、眠りたい時間に眠れないという人も多くなっています。

しかし、ストレスの増加や生活の不規則さで体内時計が狂ってしまい、眠りたい時間に眠れないという人も多くなっています。

しかし、ストレスの増加や生活の不規則さで体内時計が狂ってしまい、眠りたい時間に眠れないという人も多くなっています。

体の成長は20歳頃にピークを迎えますが、心はずっと成長し続けることが可能です。だからこそ、疲れを引きずりながらバタンと寝るのではなく、もったいない。「成長のために眠る」「明日のために眠る」という積極的な意識で眠りにつくようになると、時間を大切にすると、習慣がつき、充実した毎日が過ごせるはず。

洗ってもふんわり快眠

スリット+ふとん=スリット
創立130周年の老舗メーカーが開発した
「手軽に洗える肌掛け布団」

衣類のように手軽に洗濯
手間と時間を大幅短縮

夏は涼しく冬は暖かく
季節に応じて変わる機能

暑い夏の夜。たくさん汗を吸い込んだ布団は気になるけど、洗うのが一苦労とお悩みの方も多いため、クラボウが開発した「スリット」は洗濯機で丸洗いできる肌掛け布団として人気。ただ洗えるだけではなく、老舗の繊維メーカーならではの技術で快適さを追求している。例えば、多くの布団は何度か洗濯しているとへたってきてしまうが、「スリット」は20回洗濯しても厚みがほぼ変わらないとのこと。ふんわり感をキープし、まるで真新しい布団を羽織っているような心地良さが楽しめる。さらに、朝に洗えば夕方には乾くので、一日中干す必要もないという。忙しい主婦にとって、手間と時間を大幅に短縮できるのは嬉しい限りだ。

表地には水はけが良く軽い生地を使用し、洗いやすさをアップ。肌が触れる裏地は綿100%の生地なのでやわらかい。サラサラの手ざわりで寝心地も抜群と好評だ。大きめの割に重量が軽いため、持ち運びや収納もスムーズにできる。春夏は一枚で羽織る肌掛け布団だが、寒くなつてくる秋冬は掛け布団カバーに早変わり。布団側面にスリットが入っており、中を開くことが可能。お手持ちの布団を出し入れることで、一年中快適に使用できる。また、掛け布団カバーといえば、気になるのが着脱の方法。「スリット」は四隅を紐でくくるのではなく、スナップボタンなので簡単にできる。洗濯の手軽さはもちろん、驚きの手ざわりと機能性を試してほしい。



カラーは鮮やかな全9色(ベイズリー2色、迷彩3色)、パステル4色)。写真はベイズリーのピンク。

快眠 Point

独自の技術により20回洗濯してもふんわり感をキープ。洗濯後もへたりにくい。

クラボウ (倉敷紡績株式会社)

大阪市中央区久太郎町2-4-31
☎0120-988-977
クラボウ楽天市場店 で検索



Menu

- オリジナル寝具商品
- ◆スリット(シングル) 18,000円
 - ◆ランドリム(シングル) 23,980円
 - ◆ランドリムリッチ(シングル) 25,980円
 - ◆ランドリムスリム(シングル) 17,980円

中を開くことができるので、布団を入れて掛け布団カバーとしても使える。



横31cm、高さ38cmの箱に入れてお届け。コンパクトに収納も人気のヒミツ。



体質改善で快眠

眠れないとお悩みのあなたへ
土壌菌由来のサプリメントで良質な眠りを

病気の予防・改善には、質の良い眠りが欠かせない。同クリニックは生活習慣の見直しとともに、独自開発した土壌菌由来のプロバイオティクスサプリを薦めている。「腸内細菌の多きが土壌菌由来」と言われています。良い土が減少している現在、土壌菌を補うことが腸内環境の改善に繋がります」と松本先生。眠りの質を向上させる力ぎは体質改善にあるとのこと。気になる方はお問合せを。



快眠 Point

夜は子どもと寝るのですが、子どもの寝相や物音で起きていました。寝起きもスッキリなくて…。一日一包、一週間試した結果、朝まで眠れる日が増えました。少しずつカラダに馴染んできた感じがします。(編集部 なおこ/40代)

漢方専門医院 松本有記クリニック

芦屋 芦屋市大原町11-24 203号
JR芦屋駅 北側 徒歩3分
営/10時~12時半、14時~17時半
※予約のため必ず電話を
木・日・祝休診
☎0797-32-7755



白を基調とした落ち着いた雰囲気
で全国から多くの人が訪れる。

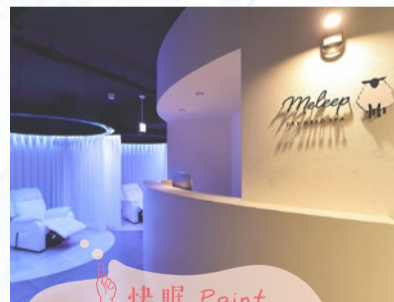
- 特典 「シテイライフを見た」で、(8月末まで)
- ◆発酵土壌菌由来プロバイオティクスサプリ 粉末10包 5,760円→5,000円
 - ◆オリジナル漢方薬(発酵土壌菌+漢方4種のブレンド) 粉末10包 5,760円→5,000円

ドライヘッドスパで快眠

「脳を癒すがコンセプト
極上のプライベート空間で眠りへと

睡眠をテーマにしたユニークなヘッドスパ専門店。いつもフル回転で働く脳を癒すことを目的に、マッサージを含めた極上のリラクセス体験を届ける。施術は頭を中心に揉みほぐし、脳にやさしい刺激を与え、筋肉の緊張を緩和。眼精疲労、頭痛、肩こりなどで悩む人も多く訪れるという。23時までオープンしているため、仕事帰りに立ち寄れる点も人気のヒミツ。

- 特典 「シテイライフを見た」で、
- ◆はじめての睡眠コース(60分) 5,460円
 - ※新規限定 10分無料延長サービス付き。
 - ◆めりーぶの仮眠コース(20分) 3,620円→2,490円
 - ◆めりーぶの睡眠コース(50分) 7,240円→4,980円
 - ◆めりーぶの安眠コース(80分) 10,860円→7,470円
 - ◆めりーぶの休眠フルコース(110分) 14,480円→9,960円
- (7月末まで)



快眠 Point

サロン内は完全個室の静寂空間。ほとんどの人が施術開始15分以内に寝落ちしてしまうという。



脳とカラダの仕組みを知る経験豊富なスタッフが施術を担当。脳がリラックスしていく心地良さをぜひ体験してみてください。

東灘 meleep 岡本店 (メリーブ)
神戸市東灘区岡本1-8-2
アーベイン岡本2F
営/10時~23時 無休
☎078-451-2211

