

# 私たちがつたえたいこと。 よりよく眠ること。 眠りの大切さのこと。

私たちはいつも、お客様と対話することを大切にしています。

お客様の眠りについて、暮らしについて・・・。

それは、よりよい眠りが、よりよい日常につながることを伝えるだけでなく、  
私たち自身が気づき、知ることができることを喜びとしているからです。

## 秋深し。夜長はふっくら深く眠るために。

### 秋の夜長は、眠りやすい体づくり

秋の日はつるべ落としと言います。日に日に日暮れは早くなり「夜」の時間が長く感じられるこの時期、その時間を「眠りやすい体作りのための準備」に使いませんか？

夜が早まるだけでなく、朝晩の気温もぐっと下がり、体も冷えやすい季節。冷えると筋肉も収縮して血流が悪くなります。特に、心臓から遠い下半身は血の巡りが悪く冷えやすいのです。お尻や太ももなどには代謝を上げやすい大きな筋肉がついているので、ウォーキングなどで体を動かすことで熱をつくり、冷えを改善することができます。また、これらの大きな筋肉を温めると効率よく体を温めることができます。

寒い季節、ついつい縮こまりがちですが、体を温める習慣を付けて、眠る前に上手に体温を「上げる」ことがスムーズな寝入りのカギです。

### 旬の食べ物や漢方で中から「ゆるめる」

寒いときには、お鍋などの温かいものが食べたくなります。これは自然な体の欲求なのです。筋肉を動かしたり外から温める以外にも、体の中から食べ物で温めることはとても大切です。温かい食べものを食べると、冷えて緊張した体が緩み、血流も良くなってリラックスします。

温まった体は自然治癒力が高まり、疲れも軽減してくれます。葛根湯などの漢方に使われる葛も、体を温めることで昔から民間薬として重宝されてきました。

そしてせっかく食べるなら、根菜、赤や紫の野菜などの旬の食材を。硬くて水分が少なく、効率よく体を温めてくれます。

### 温めるとなぜ眠りやすいのか？

前述したように、温めると人はリラックスします。リラックスが眠りに入るポイントの1つなのです。眠りに入ると手足の先から「放熱」が起こり、体の内部の温度は1～2度下がります。放熱による「急激な体温の低下」が寝入りばなの深い眠りのためには欠かせません。この内部の体温の低下と、体を冷やすことは異なります。すでに体が冷えていると、放熱がうまく行わずに眠りが浅くなってしまいます。

眠る前にお風呂などで体温を上げると、ちょうど冷めてくる時に眠りにつきやすくなります。冷えすぎて湯冷めしないよう、首や足先の保温はお忘れなく。

眠っている間は、手足や体からの熱や水蒸気で寝床内が蒸れています。湿気をコントロールしてくれるケットやパッドなどで体を包み、その外を保温性の高い羽毛布団などで覆うと、ぐっすり深く眠ることができます。

### 保温性

①<ポーランドオーガニックマザーグース×テンセル羽毛布団>  
中身：ポーランドエコ（無農薬）農場  
ホワイトマザーグース95%・フェザー5%  
側生地：テンセル95%・絹5%、立体キルト  
シングル150×210cm 本掛け1.2kg 102,900円  
合掛け0.8kg 81,900円  
肌掛け0.3kg 52,500円（全て税込）

### 調湿性

②<脱脂綿ケット パシーマ>  
表・裏地：綿（ガーゼ）100%  
中綿：綿（脱脂綿）85%・ポリプロピレン15%  
色：きなり シングル160×260cm 8,032円（税込）

### ③<脱脂綿敷きパッド サニセーフ>

表・裏地：綿（ガーゼ）100%  
中綿：綿（脱脂綿）85%・ポリプロピレン15%  
中芯：脱脂綿60%・ポリエステル40%  
色：きなり シングル110×210cm 8,400円（税込）

### 眠り専用

④<おやすみ靴下>  
ウール50%・綿50%  
サイズ：L（24～26cm）・M（22～24cm）・S（20～22cm）  
色：きなり 1,365円（税込）



## 「日々是+」wellness life collection vol.8

× 南里沙

温まる癒しの時間 II  
心と体が癒しの時間 II

ワインを好んで飲むヨーロッパ諸国では、古来より、ホットワインに生姜やハチミツ、レモンの皮、シナモン等の香辛料を入れて夕食時に体を芯から温める飲み物として飲む習慣がありました。眠る前に体を温めると、眠りに入る際に体温を下げやすくなり、心地よい眠りに入りやすくなるのです。

そして、眠りに欠かせない「癒しとリラックス」。ホットワインで温まり、クロマティックハーモニカの心に沁みる音色で、癒しの時間をお過ごしください。

厳選したイタリアのワインもご用意しております。秋の夜長をおいしいワインと音楽で一緒に。

### クロマティックハーモニカとホットワインの音楽会

11/20(Wed)  
PM7:00～9:00  
ホットワイン、  
体が暖まる軽食付  
3,000円

要予約

南里沙  
クロマチックハーモニカ奏者。1987年兵庫県宝塚市生まれ。3歳からピアノ、12歳からオーボエを始め、神戸女学院大音楽学部音楽学科オーボエを専攻、在学中にクロマチックハーモニカに出会う。国内外問わず、数々の賞を受賞を経て、今年ついに1stアルバム「Mint Tea」で、キングレコードよりメジャーデビュー。現在も、世界を舞台に精力的に活動中。

## Wellnest 11・12月 各種イベント情報

日の本寝具3階のイベントスペース「Wellnest」(ウェルネスト)は、Wellness(健康で生き生きしていること)とNest(巣・住み家)を合わせ、人と人が出会う場、対話の中から自分の心や体と向き合うきっかけを作る場として、各種セミナー、イベント、ワークショップを開催しております。掲載以外の詳しいイベント情報はFacebookをご覧ください。http://www.facebook.com/wellnest.life



眠りのワークショップ  
-寝つきやすい体になる-

11/24(Sun.) PM7:00～8:30  
12/15(Sun.) PM7:00～8:30

要予約 無料

眠りを知ることで、普段の生活の工夫、環境の改善などへの関わり方の新しい気づきがあるはず。今回のテーマでは、寝つきやすく、心地よく眠るための工夫をお伝えします。

枕・寝姿勢体験会  
-自分に合う枕の高さを知る-

11/17(Sun.) PM 7:00～8:30  
12/22(Sun.) PM 7:00～8:30

要予約 無料

この体験会では、どうすれば心地よい睡眠をとれるか、自分に合う枕とは、を分かりやすくお伝えし、実際にお一人おひとりの寝姿勢をチェックします。(参加人数により寝姿勢チェックに時間がかる場合もございます)

アロマのワークショップ  
-お風呂で楽しむ快眠アロマ-

11/10(Sun.) PM 7:00～8:30  
12/ 8(Sun.) PM 7:00～8:30

要予約 無料

お風呂は心地よく眠るための準備です。今回は、お風呂でアロマを使う楽しみ方や、ハンドマッサージなど、アロマアドバイザーが、自分で簡単にできる方法をお伝えします。

## オリジナル・オーダーメイド枕

正しい寝姿勢を作り、自然な眠りを導く枕です。



【レギュラー】サイズ：43×63cm、カラー：オフホワイト、素材：中身：ハイパ；ポリエチレン100%、中袋：メッシュ；ポリエステル100%、専用カバー：表；ポリエステル100%（メッシュ）、裏；ポリエステル100%、東洋紡 DRYICE 使用。付属品：調節・補充用パイプ1袋  
販売価格：43×63cm 16,590円（税込）



メッシュ部  
拡大図

## 日の本寝具

大阪府大阪市中央区久太郎町3-4-17

☎ 0120-210-599

http://www.senba-futon.com

平日 10:30-18:30 土日 10:00-18:30

定休日：祝祭日

