

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。

歩いて、冬から春へカラダを切り変える。

あさきゆめみし。春の体になるのはこれから。
けいちつ
3月6日は二十四節季の「啓蟄」。大地が温まり、冬ごもりしていた虫たちが春の訪れを感じて地上に出てくるころです。土も潤い眠っていた草木の芽が顔を出し、私たちヒトも体で春を感じます。

この時期の日中の気温は日によって上がったり下がったりの三寒四温。気温変化についていくだけでも体の負担が大きい上に、日照時間も日に日に長くなるにつれて睡眠時間は短くなりがち。そのため睡眠不足気味で、昼は眠く、生活のリズムをつかめず、「だるい」のです。

起きる時間と小運動で、「春の力」を巡らせる。

春はあまり無理をせず、疲れを溜めすぎないこと。平日も休日も、朝起きる時間を一定にするなどで生活のリズムができます。特に、朝のうちに体を動かすと血流が活発になり、脳も体も活発に動き出します。

長さの合計が「地球2周半」もあると言われるヒトの血管、その90%以上を占めると言われる毛細血管の隅々まで血流を行きわたらせるためには、心臓+ふくらはぎの筋肉の「ポンプ」の役割がかかせません。

体を動かすことで筋肉が収縮し、ふくらはぎポンプが

作用します。小汗をかく程度のウォーキングなどの運動を習慣化すると、全身の血液の循環が「クセ付け」されて流れやすくなり、血管も丈夫になります。

昔ながらの靴に頼らない歩き方は、ふくらはぎがよく動き、血液の巡りが良くなる歩き方だそうです。専用のシューズも色々出ていますので挑戦してみては?

寝姿勢をととのえ、自然治癒力を「引き出す」。

二足歩行の私たちヒトは、立って歩くときの頭や体の重み、地面からの衝撃を受け止めるために、背骨がSの字にカーブしています。このS字が長時間無理に伸びたり曲がったりしたままでは体に歪みが生じ、痛みや不快感の症状が出てしまします。

寝具に無意識に体を預ける寝た状態でも同じです。仰向け寝の際には背骨の自然なS字カーブを支えるような硬さや柔らかさ、バランスがあること。横向けになった際も肩幅の高さを補う沈みと支えがあることが大切です。

また、仰向けと横向けのバランスが良く無意識に寝返りができる状態は、体が欲するストレッチや血流、深い呼吸を促し、熱や蒸れがこもるのを解消します。自然で無理のない寝姿勢は、体に「緩み」をもたらし、リラックスした深い眠りへつながります。

私たちいつも、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…。
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。



敷き布団
<オリジナルオーダーメイド敷き布団>
中芯素材 ベースマットレス：プレスエアー・綿、ウールパッド：羊毛
側生地・中袋生地：綿 100%
ベースマットレス+4層ウールパッド シングル 89,000円（税別）
ベースマットレス+8層ウールパッド シングル 99,000円（税別）

「日々是+」wellness life collection vol.10

MINOMOTO × MERRELL

正と眠 しと いのを 歩え きる か た。

原始の時代、人は裸足で生活していました。そこからだんだんと草履など、足を保護する履物が登場し、現代に至っては、機能も形も進化した靴が登場しています。

でも今、昔ながらの「裸足歩き」が見直されています。「踵を守る厚い底」のない靴を履き、人本来の歩き方を思い出させることができ、現代人の体を軌道修正してくれるというのです。

今回は、裸足感覚の靴を履き、大地を足の裏で感じ、自分のニュートラルな歩き方を見直し、身につけ、駅公園で歩くことを楽しむワークショップを行います。歩いた後には、芽吹きの季節を味わうティープレイクも用意しております。お楽しみに。

VADE MECVM
大阪市西区京町堀1丁目13-21 高木ビル 1F奥
(テニスコート側の入口からお入りください)

裸足感覚で春を歩く ワークショップ

要予約
4/19(Sat.)
VADE MECVM 集合
PM1:30 ~ 3:30
2,000 円

<ワークショップスケジュール>

歩くためのレクチャー(カフェ)
↓
公園(1周目)体感(歩く)→(2周目)体感(走る)話しながら→(3周目)体感(走る)確認しながら
↓
ティープレイク(特製スイーツ付)
↓
歩くとき、眠るときの姿勢の話

※約2時間をお勧めしております。
※雨天の場合4/26(Sat)に変更。
※靴はご用意しますので、動きやす
い服装でお越し下さい。

M E R R E L L
1970年代より、ジャングルモック、カメレオンはじめ多くのシリーズを展開。履き心地だけではなく、アウトドアを楽しみ、よりよく生きることを提倡してきたアウトドアシューズブランド。

街歩き、山歩き、家から外に出ることはすべてアウトドア。アウトドアを含めたライフスタイルすべてを楽しむワークショップを各地で開催中。

Wellnest 3・4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、人と人が出会い場、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-
3/8 (Sat.) PM1:00~2:00
4/5 (Sat.) PM1:00~2:00

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です。
今回のテーマでは寝つきやすく、心地よく眠るために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-
3/15(Sat.) PM1:00~2:30
4/12(Sat.) PM1:00~2:30

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-
3/16(Sun.) PM1:00~2:00
4/13(Sun.) PM1:00~2:00

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：パイプ：ポリエチレン100%、中袋：メッシュ：ポリエチレン100%、専用カバー：表：ポリエチレン100%（メッシュ）、裏：ポリエチレン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 15,800円（税別）
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
TEL 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