

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、皆さまと対話することを大切にしています。
皆さまの眠りについて、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、知ることができていることを喜びとしているからです。

眠りたいのに眠れない夏の処方箋

寝不足が呼ぶ夏の冷え・むくみ・滞り

古典の中でも「春はあけぼの。夏は夜。」(枕草子)というように、夏の愉しみは昔も今も、日中の暑さを避けて涼しい夜の時間帯に集中しています。夏祭りに花火、ホテル、現代ならライトアップ等、夏はついつい夜更かしする季節といえます。さらに最近猛暑で熱帯夜も多く、眠りたくても眠れない日もあります。夏はクーラーのかけ過ぎや運動不足で血行が悪いなど、体の芯が冷えて眠りも浅くなりがち。寝不足の人が結構多いのです。

寝不足ということは、眠っているはずの時間にも、体の筋肉は緩まず、脳も緊張状態のままということ。そして、眠っているときにはむしろ活性化するのは新陳代謝や疲労・免疫の回復が滞るといってもいいので、眠りだけではなく、むくみや頭痛、冷え、胃腸の不調などの原因になることもあるのです。

「正しい巡り」を導く足裏リフレクソロジー

寝不足が引き起こすこのような様々な症状は、代謝の低下による体の水分や老廃物の滞りから来ています。水分の正しい排泄での体温コントロールにより、体液や体内の物質がスムーズに動くことでホルモンや眠りのメカニズムがきちんと働いてくれるのです。

凝り固まってむくんだ体をゆるめてリラックスさせ、排泄しやすい体へとシフトするには、例えば、足の

裏の「反射区」を刺激する「リフレクソロジー」などが有効です。

足の裏には、体の各部分とつながる「反射区」がたくさんあります。それらを刺激すると、新陳代謝が上がります。水分や老廃物の排泄を促し、疲労回復、免疫力もアップし、巡りの良い体へと導いてくれます。自律神経の交感神経・副交感神経のスイッチ切り替えがスムーズになって、睡眠のメカニズムが正しく体に反映されやすくなり、「眠りたいのに眠れない」ストレスからも開放されます。

ぐっすり眠った朝の「すっきり感」は、気分だけではなく、体内の水分排泄や体温コントロールがうまく進んだ証でもあるのです。

「寝ゴザ」「麻布団」に通じる昔の知恵

さて、排泄がスムーズになった体は、眠っている間も、水分や熱を上手く排出しコントロールします。それをしっかりと受け止め、こもらせない寝床でなければ心地よく眠れません。

さらに、眠りに入る際には、手足から放熱して体の芯の体温を下げることで深い眠りに入ることができ、そのために汗を出すことが大切になってきます。

昔ながらの工夫で、寝床の背中が熱がこもらない寝ゴザや、熱を素早く逃す麻素材が、夏寝具として重宝さ

れてきましたが、その工夫は今の時代にも通じます。

厚手のメッシュの敷きパッドは、現代版・寝ゴザ。五ミリ・一〇ミリの厚さ分の空気が層が体の下にでき、寝返りなどで空気が動く際に湿気や熱を素早く逃します。また、そこに麻のカバーを重ねることで、特に熱の冷めが早くなります。水分と熱をコントロールする寝床が、心地よい眠りのカギです。

「日々是+」wellnest life collection vol.12

× リフレクソロジー 中村友子

「足裏リフレクソロジー ワークショップ」

リフレクソロジーとは、自分の心と体に向き合う大切な時間。眠る前に、足裏を刺激することによるリラックス効果で、心地よく眠りませんか？

8/24(Sun.)PM1:30～3:00

参加費1,500円

(ハープティ付) 要予約
動きやすい服装でご参加ください

セラピスト 中村 友子

短大の体育科卒業後、スポーツトレーニングを学び、鍼灸院やスポーツジムでトレーナーに従事。その後、自然療法に出会い、アロマセラピー、リフレクソロジー等を学び、サロン、アロマショップ、スクール講師を経て、現在フリーのセラピストとして活動中。

IFPAセラピスト、AEAJインストラクター

Wellnest 定例 ワークショップ

無料 要予約 約90分

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。

www.facebook.com/wellnest.life

眠りのワークショップ / 眠りのコツ教えます

眠りを知ること、新たな気づきがあったり、日中のパフォーマンスも変わります。今回は寝つきやすく、心地よく深く眠るためのコツを睡眠健康指導士がお伝えします。

眠りのワークショップ / 眠りと覚醒のアロマセラピー

暮らしの中のメリハリをつくることは、眠りにとって大切なことです。生活に取り込みやすいアロマセラピーの活用法(入浴時や睡眠時に簡単に取り入れる方法)をAEAJアロマセラピーアドバイザーがお伝えします。

枕・寝姿勢体験会 / 自分に合う枕の高さを知る

この体験会では、どうすれば心地よい眠りをとれるか、自分に合う枕について分かりやすくお伝えします。実際にお一人おひとりの寝姿勢をチェックします。(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)

Wellnest 7月8月 スケジュール

| 7月 | 12日(土) 11:00～12:30 | 13日(日) 11:00～12:30 | 27日(日) 11:00～12:30 |
|----|-------------------------|----------------------------|----------------------------|
| | 枕・寝姿勢体験会 / 自分に合う枕の高さを知る | 眠りのワークショップ / 眠りのコツ教えます | 眠りのワークショップ / 眠りと覚醒のアロマセラピー |
| 8月 | 9日(土) 11:00～12:30 | 17日(日) 11:00～12:30 | 24日(日) 13:30～15:00 |
| | 枕・寝姿勢体験会 / 自分に合う枕の高さを知る | 眠りのワークショップ / 眠りと覚醒のアロマセラピー | 足裏リフレクソロジー ワークショップ |
| | 30日(土) 11:00～12:30 | | |
| | 眠りのワークショップ / 眠りのコツ教えます | | |

日の本寝具

大阪市中央区久太郎町 3-4-17
0120-210-599
www.senba-futon.com
平日 10:30-19:00
火曜 11:00-19:00
土日 10:00-18:30
定休日: 祝祭日

