

# 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、知ることができることを喜びとしているからです。

## 秋へ体のリズムを取り戻して

秋は短しリズムづくりはお早めに

聞こえてくる蝉の声も、ミンミン蝉からヒグラシに変わり、ひんやりした秋の夜長に虫も鳴き始めてきました。

熱帯夜も去り、毎晩眠れている。なのに、昼間の体はだるく、胃腸も調子が悪い。長い夏の間、室内外の温度差にさらされた体の体温調節機能はすっかり乱れ、冷たい食べ物で内臓も冷え、体のON・OFFを切り替える自律神経もうまく働かなくなっているのです。

秋は、日照時間や一日の気温変化、湿度など、日々リズムが変わる時期。特に最近、夏が長いのに秋はあつという間なので、大急ぎで体の夏疲れを癒し、体のリズムをととのえる必要があります。

体のリズムをととのえるには、まず、だるくても決まった時間に起き、朝日を浴びること、体を温める朝食をきちんと摂ること。こうすることで、体もちゃんと目覚め、夜に眠くなる時間も定まり、リズムができます。

リズムは毎日の小さなことの積み重ね。一朝一夕にはととのいませんが、今日からすぐ始めることが大切です。

### 温める食材・食事で「ちゃんと起きる」

私たちの体は、寝入りばなに体熱を放出して、眠っている間の体温は普段より下がっています。だからこそ朝食は、体温を上げて、体を「起きている」状態にする意味で非常に大切なことです。

夏のダメージで体の機能やバランスが乱れ、体内で十分な熱を作り出すことができなくなりがちです。特に朝食では温める食材を使った温かい食事を摂ること

をおすすめします。

秋冬に旬をむかえる野菜、特に根菜類や豆類、味噌などの発酵食品は体を温めると言われています。手軽に摂れる方法として、毎朝温かい根菜入りのお味噌汁などもいいでしょう。これらの食材は食物繊維も豊富で、胃腸の調子もとのえてくれます。

朝日を浴びてから約一四時間後に眠りのホルモン「メラトニン」が出ますが、味噌にはメラトニンの材料になるアミノ酸もたっぷり含まれています。

朝からの時間が、夜眠るまでにつながって、毎日のリズムを作っているのです。

### 「体とそれをつつむもの」の良い関係

温める話をしてきましたが、体温コントロールと眠りは、一日の体のリズムに密接に関わっています。私たちの体温は何によって調節されているか。それは汗や血液などの「水分」なのです。

私たちの体は、気温や運動で体温が上がるときになると、血液の温度を下げるために皮膚の血管を広げて熱を放出します。それでも追い付かなくなると、血液中の水分を汗として熱と共に放出します。汗は蒸発するときに熱を奪い体温を下げます。

逆に、寒いときには血液の温度を上げるために、熱を血液中にとどめ、体の外へ出さないようにしているのです。血流がよくないと温かく感じるのは、血液に熱があるからです。

このように私たちの体は水分を使って体温調節をしているのです。

また体から出る熱や水分は、「行き場」を作ってあげ

なければ蒸れや冷えにつながります。寝ている間に体をつつむ寝具も、生地や素材が鍵を握っているのです。

肌なじみよく、汗を吸う「ガーゼ織り地」や「天竺ニット地」、そして吸った汗を上手に放出してくれる「脱脂綿」や羊毛の中綿のケット・パッドなどは、体まわりの温度・湿度をコントロールし、眠っている時の体を冷えから守ります。

体の中と外から温度や水分の「巡り」をととのえ、季節に合わせて体のリズムをうまくつかんで、心地よく眠ってくださいね。

## 「日々是+」wellnest life collection vol.13

× Chie

### 「お味噌汁を愉しむ ワークショップ」

涼しくなる季節に、昆布出汁のお味噌汁で、中から上手に「あたたまる」カラダづくり。キノコや根菜など、旬の野菜をほかほか愉しむ、昨年好評だったお味噌汁ワークショップ第2弾です。

10/18 (Sat.)  
一部 10:30 ~ 12:00  
二部 13:00 ~ 14:30

要予約

野菜料理家 Chie  
数々の調理経験を重ねた後、素材を追究する料理にたどりつき、久司マクロビオテックに学ぶ。人のところに届く料理を伝えるため、Chieスタイルの料理教室やイベントなどで、笑顔いっぱい活動中。

参加費 2,500円 (おにぎり付)

## 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 / 眠りと目覚めのアロマセラピー

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 9月10月 スケジュール

9月

6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

20日(土) 11:00~12:30  
枕・寝姿勢体験会 / 自分に合う枕の高さを知る

21日(日) 11:00~12:30  
眠りのワークショップ / 眠りと目覚めのアロマセラピー

10月

11日(土) 11:00~12:30  
枕・寝姿勢体験会 / 自分に合う枕の高さを知る

18日(土) 10:30~12:00 13:00~14:30  
お味噌汁を愉しむ ワークショップ

19日(日) 11:00~12:30  
眠りのワークショップ / 眠りと目覚めのアロマセラピー

25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

