

# 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。

## ゆったり、冬ごもりのススメ

体の「閉じる」冬は、  
自然に逆らわずゆっくりと

十一月七日は二十四節気の「立冬」。紅葉も深まり、寒い地域では初雪の便りも届くころです。朝夕の冷え込みが厳しくなり、動物も植物も冬に備える養分を蓄えたり、冬眠に入ったりするのです。

私たち人間は冬眠をしません、「閉臓（へいぞう）」と言って、文字通り冬の三ヶ月間は臓器を休ませる季節です。春から秋に盛んに活動して消耗した体力を回復させ、寒さから身を守るために外界に対して体を「閉じ」春を待つのです。

この時期は、早めに暮れる日没とゆっくり明ける日の出に合わせて、睡眠時間をたっぷり摂ること。自然に逆らわずに過ごしましょう。

## 土の中の力が、秋冬の体をあたためる

生活のリズムも体のエネルギーコントロールも秋冬仕様にしておくことがおすすめです。

暑い時期には、体の熱を外へ逃すために旬の食材も体を冷やす方向に働きます。特に暑い夏を過ごした体は、熱を外へ逃しやすくなっています。

対して、秋から冬に旬を迎える根菜を中心とした食材は、土の中でエネルギーとなるでんぷんや脂質を蓄え、体にも熱やエネルギーをキープするように働かれます。私たちが冬に向かって根菜を食べることは理にかなっているのです。

昔から漢方薬としても重宝されてきた葛もまた根の

食材ですが、体を温めることはもちろん、発汗など体の水分・体温のコントロールを整える働きをします。葛にはとろみもあり、胃などの粘膜に「膜」を作ることで、実際以上に温まった感覚があるため、体をゆるめてリラックスさせる効果があります。

## じぶんの体温で、あたたかい冬ごもり

冬の時期は体が閉じているということもあり、眠い季節です。言いかえれば、眠りやすい季節なのです。心地よく眠るためにも、体に取り入れた熱やエネルギーが逃げないように、温かさを保ちたいものです。

温かい布団の代表選手といえば羽毛布団ですが、なぜ温かいのか？お布団を温める熱源は「自分の体温」です。羽毛布団は、中のダウンが空気をたっぷり抱き込み、その空気の層が厚いほど体からの熱を逃がさないで温かく感じます。ダウンは、ダック（アヒル）よりも体の大きいグース（ガチョウ）の方が大きく、保温力もより良いのです。

また、空気の層をたっぷり抱き込むために、側生地も軽くて柔らかいこと、キルトもマチがある立体構造であることが大切です。

一方で、羽毛の吹き出しを防ぐために目の詰まった生地を使用しているので蒸れやすいというデメリットもあります。調湿性に優れたケットなどを内側に合わせて使うことで、蒸れを解消して体を冷やさず、羽毛布

団のふっくらとした温かさが生かれます。

空気をまとうように、自分の体の自然な温かさの羽毛布団は、心地よい眠りを導きます。あたたかい冬ごもりで、春を待ちましょう。

## 「日々是+」wellnest life collection vol.14

TSUJIMURA & cafe kiten

### 「体をあたためる葛を愉しむ ワークショップ」

あるスタッフは昨年毎朝、葛とはちみつをお湯に溶かして飲んでいました。お腹が温まり、スムーズに一日をスタートできるようになりました。秋冬にとっておきの葛レシピを、吉野の葛屋さんに教えていただきます。

12/7 (Sun)  
13:00 ~ 14:30

要予約

辻村 佳則 TSUJIMURA & cafe kiten  
奈良・吉野において本葛を使った御菓子の製造販売。2013年4月に代々続く「辻村芳栄堂」を「TSUJIMURA」と「Cafe Kiten」としてリニューアル。斬新なコンセプトとネーミングの葛菓子など、モノ作りとしての葛の可能性を日々探求。

参加費 1,500円 (お菓子付)

## 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](http://www.facebook.com/wellnest.life)

### 眠りのワークショップ / 眠りのコツ教えます

眠りを知ることで、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テラピー

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テラピーの活用法(入浴時や睡眠時に簡単に取り入れる方法)をAEAJアロマテ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 11月12月 スケジュール

11月	8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
	16日(日) 11:00~12:30 眠りのワークショップ / 眠りのコツ教えます
	23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テラピー
12月	6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
	7日(日) 13:00~14:30 体をあたためる葛を愉しむ ワークショップ <b>日々是+</b>
	13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
	14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テラピー

## 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](http://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

