

# 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。

## 温めて、緩めて、巡るカラダ。

### 手足から、体全体を温める

新年、あけましておめでとうございます。  
年明けの小寒・大寒を迎える時期は、一年の内一番寒さの厳しい「底冷え」の季節。

冷たい空気は上から下へと集まり、地面近くの気温が一番低くなります。さらに、手足の先は血管も細く心臓からも遠く、血液の巡りも行き届きにくいために、寒さに敏感です。

手足の先が冷えると温度の下がった血液が体の中心に戻り、体の芯まで冷え入眠を妨げます。

血液の巡りが滞ると体が持つ自然治癒力などの機能を弱め、体調を崩す原因になります。

一旦冷えてしまった手足はなかなか温まりません。そんな時はなんといつても入浴が心地良く、効果的です。

まず温熱効果。全身をお湯の中に浸すことで、体の隅々まであたためることができ、次に水圧効果。水圧で体に程よい負荷がかかることで、心肺機能が上がり、手足の先などで滞った血液の巡りを良くし、代謝を上げるのを助けます。そして、浮力効果。浮

力により筋肉の緊張もほぐれ、体に溜まった老廃物や疲労物質がスムーズに排出されます。

入浴は、体本来の機能を高め、冬の体を巡り良くするのに欠かせないのです。

### 体の内から熱を発生し、温める

入浴だけではなく、体の内からも熱を作り、巡りを良くするようにしたいもの。

昔からの知恵でもあり、最近見直されているものに、薬膳酒があります。薬膳は、漢方などの生薬を体に採り入れ、体を温めて本来の機能を引き出す働きをします。

水に溶けにくい生薬成分はアルコールに漬けることで溶け出し薬膳酒となります。また、アルコールの血流効果も手伝って、体の中から温まります。

日々、薬膳酒を飲むことで自然治癒力を高め、病気を予防します。

薬膳酒は、生薬の組み合わせでさまざまなバリエーションも楽しめます。

自分の体の声を聞き、日々少しずつの量でも継続して採り入れる事で、じっくり体を整えていきたいものです。

寒さの厳しいこの季節。心地よい眠りと薬膳酒でしっかり準備をして、心も体も元気に寒い冬を愉しみたいものです。

## 「日々是+」 wellnest life collection vol.15

薬王ウォームズ研究所

### 「巡りをよくする薬膳酒づくりワークショップ」

少しの量でも体の芯から生薬の力であたたまる感覚が新鮮です。  
日々採り入れるためには、まずは体感を。  
レクチャーを受けながら、自分で生薬を選んで、自分仕様の薬膳酒を作ってみませんか？

3/7 (Sat)  
14:00 ~ 15:30

要予約

参加費 1,500円

※キャンセルは一週間前までにご連絡ください。

薬王ウォームズ研究所 市川氏  
奈良で明治20年創業の薬王製薬株式会社で、様々な「冷え」でお悩みの方のために、血行改善の研究、および製品開発を行っている。市川氏は、日々、冷えによって機能していない体を、本来あるべき状態に戻すための啓蒙に邁進中。

## Wellnest 定例 ワークショップ

無料 要予約 約90分

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、各種ワークショップを開催しております。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セラピー

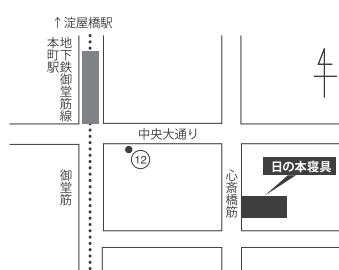
暮らしの中のメリハリをつくるために、生活に取り込みやすいアロマセラピーの活用方法(入浴時や睡眠時の活用方法)をAEAJアロマセラピーアドバイザーがお伝えします。

### 枕・寝姿勢体験会/自分に合う枕の高さを知る

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枕フィッターが分かりやすくお伝えします。(参加者人数により寝姿勢チェックに時間がかかる場合があります)

## 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



ぜひ、お店にて肌ざわりをお試ください。  
(高谷)

## Wellnest 1月2月 スケジュール

1月	18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
	24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
	31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
2月	14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
	15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
3月	21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
	7日(土) 14:00~15:30	巡りをよくする薬膳酒づくり ワークショップ <b>日々是</b>

### 編集後記

あけましておめでとうございます。  
一年の計(はかりごと)は元旦にあり。一日の計は朝にあり。  
昨年はイベントを通じ素晴らしい出会いがたくさんありました。私自身も元旦の朝は、おNEWの靴で走り始め、今年も朝の時間に磨きをかけることを誓いました。

さて、心地よい目覚めは、スムーズな眠りがセット。入浴は、眠りの大切な入口です。お風呂で温まった体を、冷めないように素早く水分を吸い取り、そしてやさしくさらりとした肌ざわりで包むタオルはいかがでしょうか？

三年がかりでたどり着いた「日の本styleタオル」は、泉州の職人の織りの技術と、当店の「松の樹液せっけん」で完成しました。使っているスタッフ曰く、「朝の下に入っているタオルが付けば手に取っている」「お風呂タイムの相棒です」と聞きたかったうれしいコメント。本当に自分が使いたいタオルが実現しました。