

Contents > 3 ハーブパワーでキレイをキープ 「べっぴん食堂」  
5 “アラ40”の結婚事情は? 「インタビュー」  
7 秋のおすすめイベント 「Allen Information」  
8 人生にかかるお金、ホントはいくら?

## 体質別に、“プチ不眠”を撃退! ココロと体に効く 快眠術

9月3日は睡眠の日。「なんとなく寝つきが悪い」「何度も目が覚める」「眠りが浅くて寝た気がしない」といった“プチ不眠”が気になっている人は、これを機にすっきり快眠を目指そう。

4人に1人が悩んでいる睡眠障害  
うつ病や生活習慣病の原因にも

不眠症というわけではないけれど、落ち着いて眠れない、早朝に目が覚める…など、睡眠について悩んでいる人もいるのでは。「精神神経科学振興財団」によれば、現代の日本人の4人に1人以上が睡眠障害を抱えているのだそう。2008年に日本で初めて睡眠科を開設した愛知医科大学の教授・塩見利明さんは、「開設以来、睡眠障害の患者は常に満杯の状態」と話します。慢性不眠はうつ病や生活習慣病の原因にもなるので、良質な眠りをキープしたいもの。

そこで今回、簡単にできる“プチ不眠”の攻略法をタイプ別に紹介します。教えてくれるのは、眠りの専門家今枝昌子さん。自分の体質を知って、美容と健康のために質の高い睡眠時間を手に入れませんか?

快眠術は2面へ

### たまり体質

眠りが浅く、夢を覚えていることが多い

運動不足で、代謝の悪い人に多い。手足の冷えや血管の収縮から血めぐりが悪くなり、頭が充血状態に。落ち着いて休むことができず、眠りが浅くなりがちなタイプ。

こんな人は、要チェック!

- あまり運動しない
- お風呂よりシャワーが多い
- 冷え性でむくみやすい
- 野菜など繊維質をとることが少ない
- 疲れやすい



監修・今枝昌子さん  
眠れる体の作り方を伝えるスリープケアマスター。心療内科でリフレクソロジーの施術をしながら睡眠について研究をした後、「快眠セラピー プラスコース」を開業。中区栄3-23-24 ☎052(262)7887

### あなたの 眠り体質を CHECK!

### ゆるゆる体質

ぐっすり眠った感じがなく、昼間も眠い

夜眠くならず、寝起きがすっきりしない。十分寝ているはずなのに日中眠くなることも。副交感神経が優位になっていることが多く、集中力を上げるのに時間がかかるタイプ。

こんな人は、要チェック!

- 午前中は特にやる気がおきない
- 睡眠をとっているのに、日中も眠くなる
- どちらかというと便秘気味
- 集中力が上がりにくい
- 外食が多く、夜遅くに夕飯やお菓子を食べることがある

### 緊張体質

寝つきが悪く、熟睡感がない

明日の予定などを考えてしまい、寝るときも緊張状態が続くタイプ。がんばり屋さんに多く、自律神経のバランスが崩れがち。副交感神経より交感神経が優位に立ち、リラックスしにくい。

こんな人は、要チェック!

- ストレスの多い生活環境である
- 自分の好きなことをする時間が少ない
- どちらかというと完璧主義
- 携帯電話やパソコンを1日6時間以上触る
- 夜遅い時間に、コンビニなど明るい場所に行くことが多い

※交感神経と副交感神経について…昼間活発に活動するときは交感神経が優位に、夜リラックスしているときは副交感神経が優位になります。健康な状態では、この2つの神経のバランスがうまくとれています。

## 「フランスベッド名古屋ショールーム」がオープンしました!

オープン  
キャンペーン  
開催中!

ベッドメーカー国内最大手の「フランベッド」が、名古屋市中心の錦通り沿いにオープンしました。高級マットのオーダーメイド体験や寝姿勢測定機によるマット診断も。おしゃれなベッドがルーム展開されて楽しいショールーム!欧州製ソファも豊富に展示があってインテリアに興味のある貴方は必見の価値あります。



FranceBed Nagoya Showroom  
名古屋市中区錦3丁目20番27号 御幸ビル1F  
TEL.052-218-3026 FAX.052-231-8016  
営業時間:11:00~19:00 休館日:水曜日、年末年始  
http://www.francebed.co.jp/weblog/sr-nagoya/

### 緊張体質のあなたは

## リラックスストレッチで、緊張をほぐそう

ストレスが多い環境だと交感神経が働きすぎて副交感神経へなかなか切り替えられません。筋弛緩法(きんしかんぼう)を寝る前に実践して、副交感神経へのスイッチを入れやすくしましょう。実践法はとても簡単で、体のパーツごとにグッと力をいれて、その後スーッと力を抜くだけ。精神科や心療内科でも広く取り入れられています。

#### 病院でも取り入れられてる「筋弛緩法」

- ① 部屋を暗くし、横たわります。お気に入りのアロマをたくの〇。
  - ② 右足をそろえるようにグッと力を入れ、5秒数えます。スーッと力を抜いて緊張を解きほぐし、10秒休みます。
  - ③ 左足も同様に行います。
  - ④ 次に右手をぎゅっと握り5秒数え、脱力して10秒リラックス。
  - ⑤ 左手も同様に行います。
  - ⑥ 顔に力を入れて5秒数え、脱力して10秒リラックス。
  - ⑦ 最後に全身に力を入れて5秒数え、脱力して10秒リラックス。
- ※①～⑦を1セット90秒とし、2～3回繰り返します



グッと力を入れて



スーッと力を抜く

ほかにもアプローチ法がいっぱい!

- おすすめのアロマ** ラベンダー、イランイラン、ベルガモット(鎮静作用)
- おすすめの運動** 背伸び、背中のストレッチ(力が入りやすい上半身の筋肉を意識的に緩めよう)
- おすすめの食材** 納豆、豆腐(ビタミンB12が自律神経を安定させ、トリプトファンが睡眠作用のあるセロトニンを生成)

### TOPICS

体のラインを測定して自分にぴったりのベッドを手に入れよう!



7月にオープンした「フランスベッド名古屋ショールーム」では、コンピューター診断で体のラインを測定し、自分の体格にぴったりのベッドを作ることができます。ショールームならではの「オーダーシステムマットレス」の場合、ベッドの基幹となるマットレスを3種類から、生地も3種類から選び、好みのベッドを仕立てられます。睡眠環境を整えることも、快眠のための大事なポイントですね。



フランスベッド名古屋ショールーム  
中区錦3-20-27、御幸ビル1階  
☎052(218)3026

### たまり体質のあなたは

## 足裏をマッサージして代謝アップ!

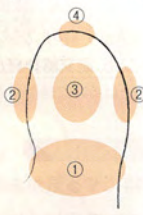
足裏の反射区の中でも、快眠を目指すなら脳のツボにあたる足の親指のマッサージを。ゴルフボールを使うと簡単にセルフマッサージができます。こころと転がしながら刺激を与えましょう。



#### 部位別に反射区をほぐして、悩みを解決

- ① 首/肩こりや首こりの人は、首まわりの血流が滞りがち。血めぐりが悪いと、頭もすっきりしません。
- ② 目の疲れ/パソコン作業など目を使うことが多い人はこのあたりに要注意。頭痛が気になる場合はしっかりとみほぐして。
- ③ 思考/考えごとが多いとかたくなります。逆に何も考えていないと柔らかい状態に。寝る前は柔らかい状態が良いですね。
- ④ 睡眠の質/ここがコリコリとかたい場合、睡眠の質に注意を。リラックスしながらみほぐして。

[足の親指の反射区]



ほかにもアプローチ法がいっぱい!

- おすすめのアロマ** ジュニパー-サイプレス-セラニウム(デトックス作用)
- おすすめの運動** 腹筋、日常的な階段の使用(お腹と下半身の筋力をつけて、むくみを防止)
- おすすめの食材** 夏野菜、ショウガ、ニンニク(カリウムの多い夏野菜で余分な塩分を排出、香辛料で発汗作用を促進)

### 体質別

## 快眠術

「生活をちょっぴり変えるだけで、不眠が解消されることも多いんですよ」と今枝さん。質の高い眠りで脳と体の両方を休めて、明日から気持ちのいい毎日を過ごそう!

### ゆるゆる体質のあなたは

## 太陽の光で、体内時計を調整

人は朝起きて夜眠るという一定のリズムを24時間周期で繰り返しており、これを概日リズムといいます。このリズムを整える鍵となるのが、朝浴びる太陽の光。実は朝陽によって松果体から眠りのホルモン「メラトニン」が分泌され、15～16時間後に眠りに誘われるのです。メラトニンは精神をリフレッシュさせ、脈拍、体温、血圧を低下して睡眠リズムを調整します。

#### 睡眠と概日リズムの関係

- ① 朝、目が太陽の光を感知
- ② 松果体から眠りのホルモン「メラトニン」が分泌される
- ③ 体内時計を調整
- ④ 朝陽を浴びてから15～16時間後に眠りに誘われる



ほかにもアプローチ法がいっぱい!

- おすすめのアロマ** ローズマリー、レモン(集中力アップ)
- おすすめの運動** ジョギング、ウォーキング(有酸素運動で心拍数を増加させ、交感神経に刺激を)
- おすすめの食材** レバー、赤身の肉、タコ(タンパク質の合成を助ける亜鉛を含む赤身や魚介類をとって、免疫力アップ)

体験&おでかけ大好き  
**Cheek体験女子会**  
新戸市まるっとミュージアム×観光協会×Cheek  
参加者大募集

伝統的な焼きもの「せともの」作りを体験!

「芸術」と「味覚」と「お祭り」で、瀬川の秋を楽しもう  
**せともの作り体験&招き猫まつりツアー**

イベント参加者募集要項

- ★開催日時 9月24日(土) 8:30～18:00予定
- ★定員 女性限定40名(お1人でもお気軽に)
- ★参加資格 20歳から35歳の方
- ★参加費 ¥5,500 ※事前申込
- ★内容 せともの作り体験 + 招き猫まつり散策 + 福々ランチ + 道の駅瀬戸しなの + 往復の送迎バス
- ★プレゼント 猫耳 & せとちゃんグッズ + 招き猫弁当箱
- ★募集締切 9月13日(火) ※定員になり次第募集切ります

月見GOL☆コン

9月24日(土) 13,000円 (男性) / 6,500円 (女性)

盛り上がり度 抜群! 「GOL☆コン」が最高に熱い!

女性のあのオープンコン  
**マドンナカップ 2011**  
開催日 平成23年9月20日(火)  
今回のテーマは... 「韓国すくし」!!!