

harmonious life

vol.16

自然のリズムを日々の暮らしへ



ハーモニアスライフとは…

私たちは「進みゆく時間」と、「繰り返す時間」二つの時間の影響を受けています。「進みゆく時間」は、過去から現在へ、そして、未来へと一方向へ直進し、加齢という生命現象と関係します。「繰り返す時間」は、ほぼ一定の時間ごとに似たようなことが繰り返されます。

harmonious lifeが目指すのは、自然のリズムを取り入れた暮らしによって、体内のリズムがバランスよく働く状態。現代にフィットした私たちの暮らし、新しい時間の使い方を考えてみたいと思います。

規則的な生活で快眠度アップ

夜になると、誰でも眠くなるのは普通だとされていますが、それは生体リズムがそうさせているからです。この生体リズム、人間の体内時計は主に脳の奥、視床下部の視交叉上核にあると考えられています。体内時計が刻む一日は24時間ピッタリではなく、人によって違いますが、24時間より少し長いことが多いです。

研究によると、洞窟のような時間の手ごかりが全くない実験室で生活を続けたところ、毎日起床時刻が少しずつ後ろへズレていったといいます。そうしたズレが生じないように、人間はさまざまな刺激によって体内時計を24時間に修正しています。

規則正しい生活をしていると、24時間に修正する手ごかりがたくさん得られるので、手ごかりが多い分、睡眠と覚醒の周期が乱れにくくなり、快眠の可能性が高まります。

例えば、昼夜のメリハリは体温リズムの振幅にも影響します。体内の温度は夕方ごろに最も高く、明け方に最も低くなるので、最高体温の付近では眠ろうとしてもなかなか眠れず、体温が



最高点から下がり始めて数時間経ったところに眠りやすくなります。目が覚めるのは、通常、最低体温から2〜3時間経過したところです。この時間を意識して、昼間に体温をしっかりと上げておくと、就寝のころに体温がスムーズに低下して寝付きがよくなります。このように、夜の眠っている時間だけよくしようとするのではなく、一日の過ごし方で体内時計を意識することで快眠度アップにつながります。

恒常性と睡眠環境を活用する

質の高い眠りのためには生体リズムを活用すること、それ以外にも快眠のためにどうしても必要な要素があります。それが恒常性と睡眠環境です。

恒常性とは、生体の形態や機能を一定範囲の安定した状態に保とうとする体の自動的働きのことをいいます。

睡眠では寝る直前までにどれだけ長く起きていたかによって、その後の眠りの深さが決められてしまいます。

徹夜や寝不足の後の夜はいつもより寝付きが早く、深く眠りませんか？それは睡眠不足を埋め合わせるために恒常性が働いているためです。

目覚めていると体内に、いわゆる睡眠物質が出るので、そのために起きている時間の長さ按比例して睡眠への欲求が高まります。目覚めている時間が長ければ長いほど、その後の眠りには深い睡眠状態が現れやすくなります。

昼寝や居眠りが長く過ぎると、睡眠欲求が高まりにくく、その結果寝付きが悪くなったり、眠りが浅くなったりします。仮眠をとりたい場合は午後の早い時刻に短時間で済ませる

ければなりません。

また、睡眠環境の要因には、光、温度、湿度、音、振動などが挙げられます。寝室が明る過ぎると睡眠の質が低くなり、真つ暗だと不安を引き起こしかねません。そして、寝床の内が暑過ぎると途中で目が覚めやすくなり、寒過ぎると寝付きが悪くなりやすいです。突発的に大きな音や振動があると、睡眠が分断されることもあります。

日本には四季があり、季節によって日照、温度、湿度が大きく変化するので、個人によって求められる環境も異なりますが、良質な睡眠状態を維持するには環境の整備が欠かせません。



harmonious stay ~快眠の宿

信州美ヶ原温泉 旅館 金宇館

美ヶ原の麓に佇む木造三階建のレトロな湯宿が2020年4月リニューアルオープン。

「時と泊まる」をコンセプトに野趣溢れる露天風呂が新たに完成し、客室からダイニングやラウンジまでフルリノベーションされました。

弊社の寝具一式をしつらえています。



〒390-0221 長野県松本市里山辺131-2 TEL. 0263-32-1922
<http://kanaukan.com/>

harmonious な お取り寄せ

蜂蜜専門店 ミールミィ

1930年創業の金市商店が運営する蜂蜜専門店。中でも国産蜂蜜は、養蜂家の元を直接訪ね、採蜜を一緒に行うことで、安心安全で高品質な蜂蜜のみを仕入れ、南は鹿児島から北は北海道まで、多種多様な蜂蜜があります。採れたての蜂蜜を、風味豊かな完全非加熱で瓶詰したローハニー(生蜂蜜)はフレッシュな蜂蜜の風味や香りを感じることができます。今年最後の採取となった北海道石狩市産の菩提樹蜂蜜がおすすめ。



ミールミィ 三条本店

〒604-8083 京都市中京区三条通富小路西入中之町 21
 TEL. 075-221-6639 営業時間 10:00~19:00(日・祝 11:00~19:00)

通販サイト <https://miel-mie.com/>

寝る間にストレッチをする
ことはいい眠りを...

スムーズに入眠するポイントは2つ。

★「深部温度」を下げること

↓人は深部温度を下げるために手足などの末端から熱を放出しています。そのため、手足の血行が悪いと熱がうまく放出されません。

眠れない時は足裏のストレッチをして血行を良くすることがオススメ。

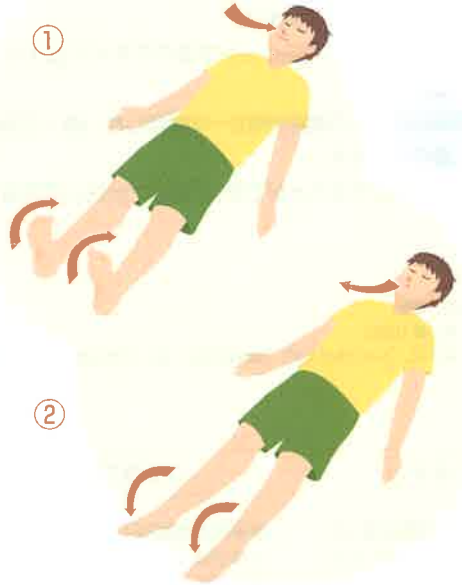
★自律神経系が交感神経優位から副交感神経優位へ切り替わること

↓意識してゆっくり呼吸を繰り返すことで副交感神経が優位に働き、気持ちが落ち着いたり、リラックスすることができます。



harmonious な ストレッチ

「足曲げストレッチ」



① 3秒ほどかけて鼻からゆっくりと息を吸いながら、両足首を手前に起こす。

② 口をすぼめ、3~5秒ほどかけて口から息を吐きながら、両足首を元の位置に戻す。このとき、息を吐ききると同時に、ふくらはぎと足首から力を抜く。①~②を1分間で5~6回繰り返す。



Books
なぜ一流の人はみな「眠り」こだわるのか?
岩田アリチカ 著

すばる舎
(税抜価格 1,300円)
ハイパフォーマンスを上げるには、睡眠の質が最重要なのだ。睡眠術を身につけて仕事の効率アップ!

再エネ100宣言 RE Action

寝具業界では初めて「再エネ100宣言 RE Action」に参加します。再エネ100宣言 RE Actionとは、企業、自治体、教育機関、医療機関等の団体が使用電力を100%再生可能エネルギーに転換する意思と行動を示し、再エネ100%利用を促進する新たな枠組みです。

IWATA おすすめアイテム

ダウンパッド

高品質ダウンが持つ優れた保温性をしっかり活かしたダウンパッド。



冬の寝床に最適な保温力抜群の羽毛を使った『ダウンパッド』。ふんわり柔らかいダウンが、身体と敷きふとんの隙間を埋めてこの上ない寝心地を実現します。睡眠中にかく汗もしっかり吸収・発散してくれるから一晩中快適な温度と湿度が保たれ、朝までぐっすり質の高い睡眠をとることが可能。特に、寒さでなかなか寝付けないとお悩みの方におすすめです。今お使いの敷きふとんの上に、またベッドマットの上に、ベッドパッドとしてお使いいただけます。

電気毛布で暖められた熱とは全く違う暖かさ。自分の体温で眠る心地よさを感じてください。

中わた/マスコビーダックダウン 80%
生地/ピアンコーレ、綿100%、プリント
サイズ/S (シングル) 100×200cm
SD (セミダブル) 120×200cm
D (ダブル) 140×200cm 他

羽ぶとん

高品質ダウンが持つ優れた機能性を活かした掛けふとん。



- 鳥種や飼育環境、選別にまで徹底的にこだわった高品質なダウンを中わたに使用しています。
- 薄くて身体によくフィットするのですぐに温まり、軽いので寝返りも簡単です。
- 目詰めのための樹脂や糊を一切使用しない綿100%の生地で、通気性に優れています。
- 直射日光に干すことができ、ご家庭で水洗いが可能です。

中わた/羽毛
生地/綿100%
サイズ/SL (シングルロング) 150×210cm DL (ダブルロング) 190×210cm 他

有害物質の検査を徹底して行っています。



エコテックス®スタンダード100認証取得
エコテックスとは、繊維製品に含まれる人体に有害な物質の使用を禁止あるいは制限し、基準をクリアした製品だけに発給される、繊維製品の国際的な安全規格です。

生地にもこだわりがあります。



樹脂や糊で目詰め加工された一般の生地は、水分を吸収しないばかりか、羽毛の吸湿・発散性まで阻害します。



イワタの生地は、瞬時に汗や水分を吸収するうえ羽毛の機能を阻害しません。

ご家庭で水洗いができます。

従来の羽毛製品は水洗いはできませんでした。しかし、イワタはイオン化特殊技術によりその問題を解決。水洗いでき、日干しで殺菌できるため衛生面も安心です。

【羽毛の顕微鏡写真】



▲処理前
カビやにおいの原因となる不純物が付着しています



▲処理後
不純物が除去され美しい透明感がた羽毛

お客様の爽やかな「朝の目覚め」が目標です。

まなかふとん店

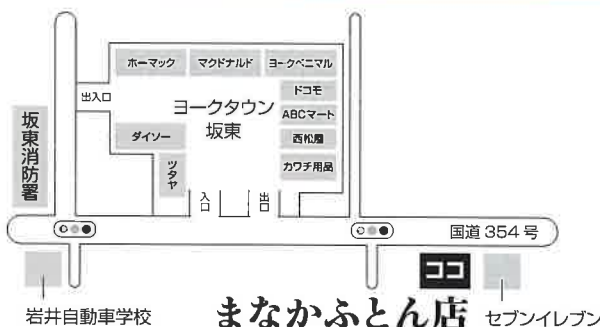
日本睡眠改善協議会・睡眠改善インストラクターのいる店

TEL 0297-35-0279

〒306-0632 坂東市辺田1147-10

取扱品目

寝具全般、ベッド、ふとん打ち直し・仕立て、羽毛ふとんの仕立て直し
ふとん水洗いクリーニング、貸ふとん、パシーマ全品、イワタ製品全品



本誌掲載の記事、イラスト、写真の無断転載を禁止します。

【発行元】

株式会社イワタ 〒604-8101 京都市中京区柳馬場通御池下ル柳八幡町 65 京都朝日ビルディング7階 URL <http://www.iozon.co.jp/>