

眠りとふとんのこと、考えてみませんか—

# 眠りの時間

2017  
春号

健康な生活は

質の良い睡眠から

冷えは万病の元

温活健康法のすすめ



# 一日の元気を左右する朝

『今日も一日頑張るぞ!』と

活気に満ちあふれ

元気に家を出発するためには

どれだけ『質の良い睡眠』を

とれたかによって違います。

いつも当店をご利用頂き、ありがとうございます。よく耳にする『人生の3分の1は睡眠』の言葉ですが、一生を80年とすると、実に約25年間も眠っている私達。ただ眠るのか、それとも疲れを癒す為に眠るのかは正しい寝具選びが重要です。みぞぐちではお客様の癒しの時間をプロデュースするお手伝いをさせて頂ければと考えております。

快眠・ギフトショップ **みぞぐち**

睡眠環境アドバイザー

中医健康養生士

店長 杉沢 牧子



人は質の良い睡眠がとれた時、気持ちのいい朝を迎えられます。それは寝ている間に分泌される**成長ホルモン**が疲れを癒してくれるのですが、様々な原因から眠りのリズムを崩してしまうと分泌が十分にされず、朝に疲れが残ってしまうのです。

では、質の良い睡眠のための眠りのリズムを見ていきましょう。図の青い線が理想的な良い睡眠のリズムです。眠気がaからbへと行くにしたがい、強くなっていき第一段階の深い眠りを迎えます。その後浅い眠りと深い眠りを繰り返し、徐々にその繰り返しが浅くなっていくとともに目覚めます。**実はこの第一段階の深い眠りを上手にとれたか否かで、その後のリズムが大きく変わってくるのです。**

例えば、不眠気味でとご相談に見える方の中に寝酒を飲まれるという方もいらっしゃいますが、飲酒後の睡眠は慣れが生じやすく、次第にお酒の量が増える傾向にあります。また、大事な第一段階の眠りが深くなり過ぎ、その後のリズムが大幅に乱れ、十分な睡眠を得ることが難しくなるのです。

他にも、この時期不眠気味の方で多くいらっしゃるのが、**寒くて眠れない、夜中にトイレに何度も起きてしまうという方**。そのような方は低体温の方や、冷え症の方が多いのですが、実は眠りと体温はとても関係が深いのです。床に就き、体温が下がるにしたがい、眠気がaからbへとスムーズに深くなってゆくのですが、元々体温が低い方や、冷え症などの方はこの体温の下がり幅が十分ではなく、大事な第一段階の深い眠りを得られず、その後のリズムも崩れてしまいやすくなるのです。

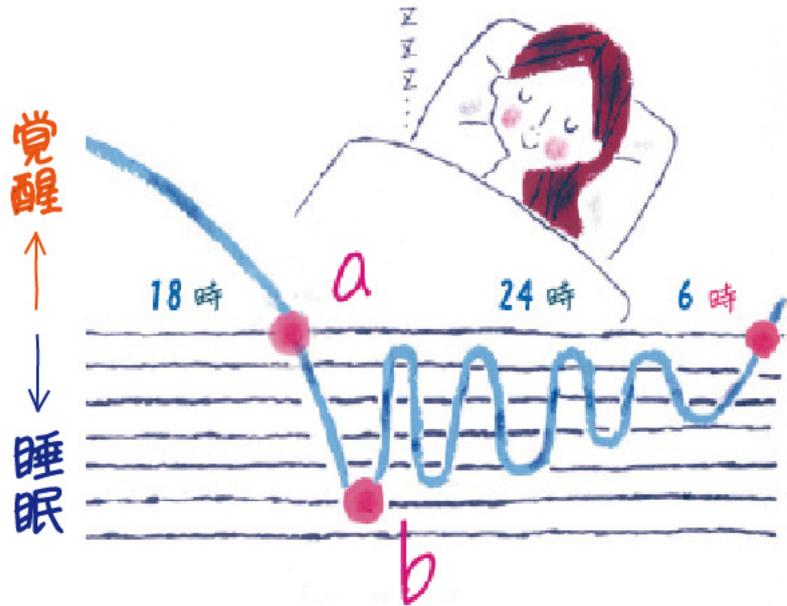
一日の疲れを癒すための大切な睡眠時間。質の良い睡眠にできるか、ただ単に眠るだけになるか・・・それには整えなければいけないことが色々ありますね。

### 眠気を覚ます NG 習慣

- 温度が高めのシャワーは眠気を覚ましてしまいます。湯船に浸かって程よく体を温めましょう。
- 眠る寸前までテレビやゲーム、携帯電話などの光(ブルーライト)を見ていると脳が覚醒してしまいます。
- 深酒



## 質の良い睡眠とは・・・



### 眠気を誘う...

- 牛乳にはトリプトファンやカゼインと言った安眠作用のある成分が含まれています。ひと肌程度に温めて飲むのが◎
- 朝起きたらカーテンを開け、太陽の光を全身に浴びましょう。するとそれから14～15時間後に眠りのホルモン「メラトニン」が分泌され眠気を上手に呼び起こしてくれます。

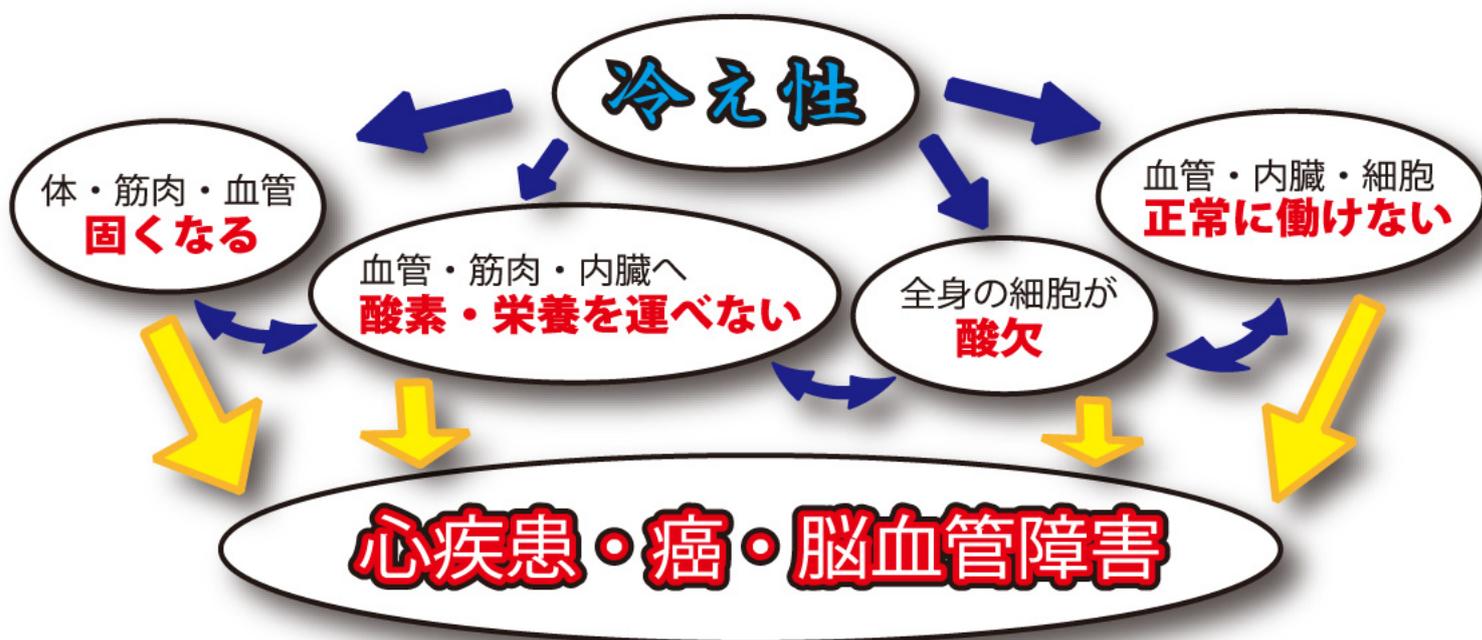
# 冷えは万病の元

今は女性の二人に一人が冷え性と言われていて、病気ではありませんが、ほうっておくと様々な病の原因となる恐れがあるとされています。原因は様々ですが「冷え性」には大きく分けて二つのタイプがあります。

## ① 自律神経失調タイプ



## ② 血流低下タイプ



血管は収縮運動をしながら心臓から出た血液（酸素・栄養）を全身へくまなく運んでいますが、体が冷えると、筋肉や血管が固くなり、収縮運動がしにくくなります。そうすると血液の流れが悪くなり、**血管の内側には汚れ**が付着しやすくなります。

汚れがついた血管は更に流れが悪くなり、様々な体の不調となって現れます。頭痛、肩こり、腰痛、不眠症、慢性便秘など、挙げればきりがありません。もちろん全ての原因が「冷え」からとはい切れませんが、冷えていて良いと言うことは絶対にありません。電化製品が普及した現在、冷たいものが入りつでも飲めたり食べたりできますが、肉や油、水は冷やせば固くなります。体も冷やせば固くなり、しなやかさを失います。それでは本来の働きが出来なくなって当然ですよね。そうならない為にも、“冷え対策”を体の為、健康の為に、してあげて下さいね。

あなたの **“肩こり” “腰痛”** 原因は敷きふとんや枕じゃなく  
 実は・・・「**冷え**」からかも！？

**Yes** の数で冷え度チェック！！

Q1	午前10時の体温(平熱)が36.0度以下である	Yes・No
Q2	顔は赤いが唇や歯茎は紫がかっている	Yes・No
Q3	手足は温かいが腹部は冷たい	Yes・No
Q4	果物が好き	Yes・No
Q5	冬場は風呂上りでもすぐに手足が冷える	Yes・No
Q6	清涼飲料水が好き	Yes・No
Q7	お風呂はシャワーのみでカラスの行水である	Yes・No
Q8	汗かきである	Yes・No
Q9	目の下にクマがしやすい	Yes・No
Q10	青あざがしやすい	Yes・No
Q11	トイレが近い	Yes・No
Q12	運動不足気味である	Yes・No

**Yes** はいくつありましたか？

Yes の数が <b>0</b> の人	Yes の数が <b>1～4</b> の人	Yes の数が <b>5～8</b> の人	Yes の数が <b>9以上</b> の人
<p><b>ホカホカ</b></p>  <p><b>冷え度0%</b></p>	<p><b>ゾクゾク</b></p>  <p><b>冷え度50%</b></p>	<p><b>ブルブル</b></p>  <p><b>冷え度75%</b></p>	<p><b>ガタガタ</b></p>  <p><b>冷え度100%</b></p>
<p>様々な病気の原因となる「冷え」とは無縁ですが、油断は大敵。今の状態の維持を心がけましょう。</p>	<p>あなたの身体は「冷え」つつあります。冷えの原因は食生活、ストレスなど様々。なぜ冷えるのかを理解し生活改善を！</p>	<p>かなり「冷え」ています。体調不良を感じる事が多くはありませんか？身体を温めるよう心がけるだけで体調も変化します。</p>	<p>かなり重症です。「冷え」が体調不良や気分がすぐれない原因になっている可能性があります。食事の内容や生活習慣の改善が必要です。</p>

Q1・2・5・9・10・11・12は血液循環に、Q3・8は自律神経のバランス、Q4・6・7は身体を冷やす原因に関係する質問です。

いかがでしたか？思い立ったが吉日！早めの対処を心がけましょう！

# 体を温めると健康になる！

快眠・ギフトショップみぞぐち 店長の 杉沢 牧子 です。  
いつも「店長はいないの？」と指名してご来店下さるお客様から、  
先日こんなうれしいことを言われました。「いつも元気なあなたを  
見ると、私もほっこり元気になれるの。」そういわれたらそうかも  
しれません。だとしたら、その元気の源は  
「**ダンククリニック (現商品名 Re:Care リケア)**に寝ているから」  
だと思っています。



## 気が付くと・・・

30代前半のある日、  
「疲れた・・・」が口癖  
になっていたと気が付い  
た私。あまりに疲れが取  
れないので病院で、血液  
検査をしてもらうと肝臓  
の数値が思わしくありま  
せんでした。その頃ほと  
にかく疲れが取れず、体  
がだるい、朝もスッキリ  
起きられない、仕事中に  
も眠くなる、そんな日々  
でした。慢性的な疲労は  
肝腎要かんじんかなめの肝臓、腎臓に負  
担をかけていたのです。

## 昔の私へ・・・

中国医学を勉強して、  
中医健康養生士の資格を  
持つ今、昔の私に教えて  
あげたい。「冷えは万病の  
元」だよって。疲れた体  
は筋肉が固くなり、血行  
を悪くし、肩こりや腰痛  
など様々な不快な症状を  
引き起こします。そして

さらに冷えていく。固く  
なった体は血液をうまく  
運べず、身体は酸欠状態  
になり、慢性的に疲労を  
感じやすくなってしまっ  
たのです。

## 出会い

体調の悪さを感じてい  
た、そんな時、西川の健  
康アドバイザーに薦めら  
れたのが、「ダンククリニッ  
ク(現商品名 Re:Care リケ  
ア)」と言つ別名「温泉ふ  
とん」とも呼ばれる敷き  
ふとんだったのです。

## 不精な私でも・・・

毎日、ウォーキングな  
どの運動をしたり、温泉  
にゆったり浸かって体を  
リラックスさせればいい  
のはわかっていても、な  
かなか時間が取れなかつ  
たり、疲れて出かけるの  
が面倒になったりと、そ  
んな私でも眠る前にスイ



家庭用電位治療器

Re:care リケアグラン

ツチを入れるだけで眠っ  
ている間に体を癒してく  
れるこのお布団がとって  
も大好きです。冷え性で  
眠れない方や、頭痛、肩  
こり、不眠症、慢性便秘  
などでお困りの方にはぜ  
ひ使って頂きたい、おス  
スメのお布団です。

# 「体を温める」事こそが最も基本的な健康法！！

冷えをとり、体温を上げると**代謝&免疫力がアップ**し身体の調子を整えてくれます。

**忙しい人も**

**面倒臭がりの人も**

**誰にでもできる**

## 簡単健康法とは！？

遠赤外線  
で  
ホッカホカ

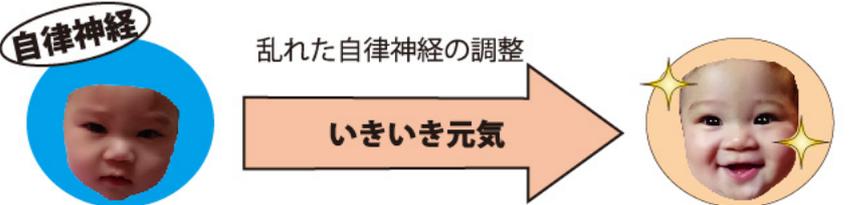
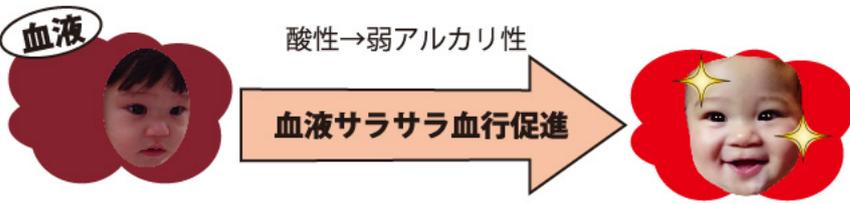
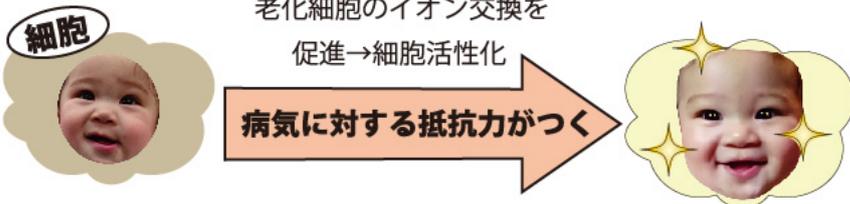


スイッチ押して  
寝るだけ！

電位治療で  
すっきり爽やか

## 「冷えとり」健康法 — 正しい熱で温めよう —

### 電位治療（陰電位）の効果



ただ単に温めれば  
いいってもんじゃないんです！

温泉浴敷きふとん  
「Re:Care リケア」は身体思いの安心設計

- ① **遠赤外線の温熱**で体の芯からポッカポカ  
体の表面だけを温める電気毛布とは違い  
肌の乾燥やのどの渴き、だるさなどを感じません。
- ② **電磁波カット設計**  
電気毛布のように有害な電磁波は出ません
- ③ **家庭用電位治療器**なので温かいだけでなく  
「頭痛」「肩こり」「慢性便秘」「不眠症」に  
効果があり、一年中使って体質改善してくれます。
- ④ **電気代は一晚10円以下**で経済的！！

お使いの敷き・マットレスの上にプラスする薄型タイプ

Re:care リケア（パットタイプ）

シングル 168,000 円（税別）

セミダブル 198,000 円（税別）

寝心地を重視した1枚で使える敷きふとんタイプ

Re:care リケアグラン（敷きふとんタイプ）

シングル 250,000 円（税別）

セミダブル 330,000 円（税別）

月々5,000円からの、当店専用クレジット『選べる!ラクラクお支払い方法』もご利用できます。（最高60回払いまで）

# これをやって冷え対策!

冷えていなくても冷えを呼び込まないよう気を付けよう!

ひえっひえの飲み物を  
取りすぎない

冷たい清涼飲料  
水は、体も冷た〜  
くしてしまうので  
す。



体を温める食材を食べる



生姜紅茶、人参、  
ごぼう、ニンニク  
などなど

首・手首・足首をきちんと防寒  
・温める



この部位を温めると  
全身の血流が良くな  
ると言われています。



適度に運動を  
取り入れる

全身から汗が出ると、  
便や尿からは出せない  
老廃物が排出されます。



お風呂はきちんと  
湯船に浸かる

のぼせやすい人は半身浴が  
おススメ。好きな香りの  
入浴剤を入れて楽しんで!



体を冷やしすぎない

冷房の当たりすぎには  
ご注意を!



調味料には気を使う

特に塩・味噌・醤油など



フルーツを食べ  
て一息つく  
くれぐれも摂り過ぎ  
には注意をしつつ、  
健康と美容に活用し  
ましょう



歌う上手い下手は、  
おいといて、発声  
することが大切

香味野菜を

使用した料理



セロリ、せり、春菊、  
シソ、ニラ、ミョウガ、  
ネギなど

好きな花の香りを  
楽しむ

特にジャスミン、  
菖蒲、菊花、ミントが  
効果的



快眠・ギフトショップ

みぞぐち

オーダーまわりの高さ調整は随時行っております!!

たった5mmでも高さが変わるだけで寝心地は  
大きく変わります!  
気になったらいつでもお持ち下さい!

十和田市稲生町15-17

0176 23-5777

営業時間 午前9:00~午後6:30  
※ 正月以外年中無休



意外と知らない!?  
ストレスは冷えを呼び込む!



置すると、全身の血のめぐりが悪くなり、体は酸欠  
の栄養不足に陥り、冷えが進んでしまうことに。  
気を付けたいのは本人がストレスをストレスと感じ  
ていない時! 訳もわからず体の不調が突然襲って  
くることもあるので要注意です!!  
そうなる前に上手にストレスを発散する様にしま  
しょう。

ストレスを感じる  
と神経や筋肉が緊張  
した状態になり、血  
行を妨げます。緊張  
状態のまま長時間放  
置すると、全身の血のめぐりが悪くなり、体は酸欠  
の栄養不足に陥り、冷えが進んでしまうことに。