

彩りのある暮らし

カレン

船橋

2026 AUTUMN ISSUE

毎日、ぐっすり
眠るために。



温めて、めぐらせて、すこやかに。

「温活」で叶える、極上の眠り。

自律神経のバランスを整え、体を内側から温める「温活」。

運動指導歴35年の中村勝美さんに、眠る前の心身の整え方を伺いました。

眠りのスイッチを入れる

「快眠ストレッチ」

年齢とともに睡眠を促すホルモンの分泌量は減少し、体内時間が乱れやすくなります。眠りの質を高める「温活」は、「長時間、深く眠ること」が難しくなる年代には、ぜひ習慣にしてほしい方法です。

「現代人は、冷たい水の摂り過ぎで内臓が冷え、体内に余分な水分（湿）を溜め込みがち」と中村さん。水分は摂るだけでなく、出すことではじめて「めぐり」が叶えられます。そのため、日中にしっかりと動いて汗をかくことが重要です。

また、自律神経は交感神経と副交感神経から構成され、日中は交感神経優位の活動モード、夜は副交感神経優位の休息モードへと切り替わります。ところが、日中の活

動量が足りないと、この切り替えが起こりにくく、寝つきが悪くなってしまうのです。

そこで、まず試してみたいのが「呼吸」です。吸う息よりも長めに吐くことを意識した呼吸は、休息モードへの切り替えをスムーズにしてくれます。「仰向けに寝て、息を吸いながらお腹に温かい空気が溜まっていくことをイメージしてください。そうして呼吸をくり返しているうちに手足の冷えが和らぎ、体がじんわり温かくなってくるのを感じられるはずです」。

さらに、太い血管が通る股関節まわりの詰まりをとることも、血流を促す温活には欠かせません。中村さんが教えてくれた「快眠ストレッチ」をご紹介します。一日の終わりに、リラックスした気持ちでおこなってみてください。

＊東洋医学の五行説において体に運影響を及ぼす五気（五邪）のひとつ。

01 仰向けに寝て、足幅を広くとって膝を立てる。 両腕を上げて軽く組む。

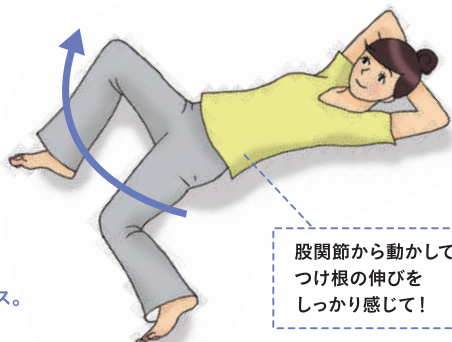


手を上げるのがきつければ
両手は体側でもOK。
手のひらは下に向けて体を
安定させる。

02 息を吐きながら両膝を同じ側に倒し、 吸いながら立ち膝に戻す。 これを左右交互におこなう。



かかとをもう一方の膝あたりに
乗せてぐーっと押す
(床に押し付けるイメージ)。
そのまま呼吸を深めてリラックス。



股関節から動かして、
つけ根の伸びを
しっかり感じて！

＼話を聞いたのはこの人！／

なかむら かつみ
中村 勝美さん



日本フィットネス協会認定
インストラクター(ADI/REI/SEI) /
健康運動実践指導者/全米ヨガアライアンス
都内フィットネスクラブなどを中心にエアロビ
クス、トレーニング、ヨガ、東洋医学をベースに
した運動プログラムなどの指導を行う。近年
は、食とエクササイズから健康を考える「薬膳
経絡ヨガ」のワークショップを開催(不定期)。
Instagram:@piccolostanza

セルフケアで温めて
心地よく休息モードへ

ストレッチと同様に、マッサージも、緊張をほぐして血行を促す大切なアプローチ。好きなアロマを感じながら、心と体をやさしく解きほぐしていきましょう。

めぐりを叶えるマッサージには、天然木のピンの感触が心地よい「ボディシェイプブラシ」を使うのがおすすすめ。誰でも程よい圧力をかけることができます。

ブラシと一緒に使ってほしいのが、WELEDAの「ラベンダーオイル」。一番絞りのアーモンドオイルが肌を柔軟に保ち、ミネラル豊富なセサミオイルが乾燥しがちな肌をなめらかに整えるトリートメントオイルです。ラベンダーの香りがやさしく立ち上がり、強張った心もリラックスさせてくれます。

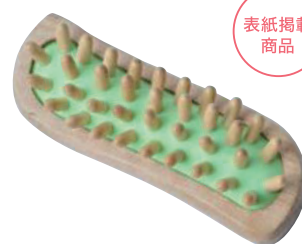
香りは、自律神経を休息モードへ切り替えるスイッチにもなります。ラベンダーやカモミールなど、眠りのためにブレンドしたエッセンシャルオイルの香りを部屋に満たして、ほっとやすらぐ空間に整えておくのもおすすすめです。



【生活の木】
ネムリラ ブレンドエッセンシャルオイル
ラベンダー/シトラス(各10ml)
各1,980円 ■4階 5番地



【WELEDA】
ラベンダーオイル(100ml) 3,520円
■1階 1番地 コスメキッチン



【WELEDA】
ボディシェイプブラシ 2,090円
■1階 1番地 コスメキッチン

温活習慣 1

めぐりをよくして、全身をぽかぽかに。



【アフタヌーンティー・リビング】
ホット フットケアシート (10枚入) 990円
■1階 1番地



【eume】
温冷やわらぎ玄米カイロ くるみ
(生地:綿100%/20x12.5cm)
4,980円 ■1階 1番地 コスメキッチン



【eume】
クォーツバスソルト コーラル
(塩化Na・天然岩塩/420g)
3,500円 ■1階 1番地 コスメキッチン

ゆっくりじんわり
便利な温感ホットケア

質のよい睡眠には、入浴によって体を深部から温めることも有効です。そしてその温浴効果をさらに高めてくれるのが、約3億年前のヒマラヤ山脈から採掘された天然ミネラル結晶を使用した「クォーツバスソルト」。付属の小袋に入れて湯船に入れるだけ。日々のストレスや緊張も和らげます。

湯上がりの温もりを維持したいなら、新潟県産の玄米とラベンダーに、2種のヒマラヤ岩塩を贅沢に配合した「温冷やわらぎ玄米カイロ」が活躍します。鉱物由来の湿熱によってじんわりと広がる温かさが睡眠中もずっと続きます。

もっと手軽にピンポイントで温めたい夜には、アフタヌーンティー・リビングの「ホットフットケアシート」がおすすすめ。生姜を100%配合した温感シートです。

ふくらはぎや足の裏だけでなく、冷えを感じやすい首筋などに貼れば、生姜パワーで程よい温もりをじっくりゆっくり届けてくれます。
*香り・温感成分として

ここから先は、会員様専用のページです

✓ 会員専用ページをご覧いただくためには、ログインが必要です

> 会員様ログイン

※ユーザー名、パスワードについては、東武友の会までお問合せください