

彩りのある暮らし

カレバン

池袋

2026 AUTUMN ISSUE



毎日、たっぷり
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」がむずかしくなっている年代には、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。そのためには、日中しっかりと活動すること、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、副交感神経（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」

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。

1

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。

2

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。



股関節から動かして、つけ根の伸びをしっかり感じて！



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。

／話を聞いたのはこの人！／
中村 勝美（なかむら・かつみ）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）。

ワークショップの情報はこちらから

Instagram: @piccolostanza

めぐりをよくして、 全身をぽかぽかに。

【ニールズヤード レメディーズ】
グッドナイトピローミスト
(45ml) 3,850円



【ニールズヤード レメディーズ】
ジンジャー&ジュニパー
ウォーミングオイル
(100ml) 4,400円



【ニールズヤード レメディーズ】
アロマティック ボディバター
(50ml) 3,080円

セルフケアで温めて
心地よく休息モードへ

就寝前のストレッチ同様、マッ
サージによるボディケアも体の緊
張をほぐし、血行をよくする効果
が期待できます。お気に入りのア



【ニールズヤード レメディーズ】
ボディマッサージKASSA(約110×80×10mm) 3,080円

■2F 5番地
ニールズヤード
レメディーズ

ロマを感じながら、心も体もやさしく解きほぐしていきましょう。そんなおやすみ前のセルフケアに最適なものが、英国発のヘルス&ビューティブランド「ニールズヤードレメディーズ」のアイテム。手でさするマッサージでももちろんよいのですが、「ボディマッサージKASSA(カッサ)」を使うと、ゆるめる、ながす、ツボ押しなどの3つのケアが、誰でも手軽にできるようになります。なめらかな磁器製で肌あたりもよく、程よく圧をかけることができます。カッサを使うときに欠かせないのがマッサージオイル。「ジンジャー&ジュニパーウォーミングオイル」のほんのりスパイシーな香りが、すっきりしない重苦しさをほぐしてくれます。保湿力に優れたオーガニックのシアバター^{*1}やカカオバター^{*2}、乾燥などの外的ストレスから肌を守るミツロウ^{*3}を配合した「アロマティックボディバター」は、リッチでクリーミーな使い心地。マッサージしながら、肌をなめらかに整えます。ハーバルフローラルの香りに包まれながら、心まで満たされるケアタイムを。

一方で、寝室に刺激的な香りや強い香りが残ると睡眠の妨げになってしまうことも。

寝る前には、ラベンダーやカモミールなどの香りをブレンドした「グッドナイトピローミスト」を枕もとやシーツにシュッとひと吹き。ふんわりとほのかに香らせるのがポイント。お休み前のルーティンにおすすめです。

*1 シア脂(保湿成分) *2 カカオ脂(保湿成分)
*3 保湿度成分

表紙の商品

バスタイムも、おやすみ前も
セルフケアでじんわり温めて

【ニールズヤード レメディーズ】

- ①ツボマッサージローラー
(巾着入り) (約137×86mm) 4,950円
- ②アロマティック マッサージオイル
(100ml) 3,740円
- ③アロマティック バスソルト (250g) 3,850円

■2F 5番地

【ウチノ】

- ④エアリータッチバスローブ レディス
(全2色/S、M、L) 18,700円

■6F 1番地 ウチノ バス&ウェルネス



毎日、たっぷり
ぐっすり眠るために

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