

彩りのある暮らし

カレシ

宇都宮

2026 AUTUMN ISSUE

しっ
っか
り熟
睡。
たっ
ぷり
快眠。
。



気持ちよく朝を迎えるための「快眠スイッチ」習慣

めぐりを整え、ぐっすり眠る。

「夜、なかなか寝つけない」

「朝の目覚めがスッキリしない」

そんな悩みを解消するための心と体をときほぐす快眠スイッチ習慣を始めてみませんか。

呼吸とストレッチで全身をポカポカに

快眠スイッチ その①

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。



気持ちよさUP!

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。



股関節から倒してつけ根の伸びをしっかりと感じて!

眠りのスイッチを入れる 「快眠ストレッチ」

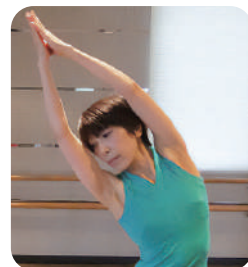
年齢とともに睡眠を促すホルモンの分泌量は減少し、体内時間が乱れやすくなります。長時間、深く眠ることが難しくなってくるため、若い頃よりも眠りの質が落ちたと感じる方も多いと思います。「現代人は、冷たい水の摂り過ぎで内臓が冷え、体内に余分な水分(湿)を溜め込みがち」と中村さん。水分は摂るだけでなく、出すことで「めぐり」が叶えられます。日中にしっかりと活動すること、動いて汗をかくことが重要です。

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。日中の活動量が足りないと、この自律神経の切り替えが起これにくくなり、寝つきが悪くなってしまうのです。

そこで、おすすめなのが「呼吸」です。吸う息よりも長く吐くことを意識した呼吸は、副交感神経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みてください。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、身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よ」

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、血流を促す上で大切です。ここでは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行ってみてください。

「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実施(不定期)。
Instagram: @piccolostanza

快眠スイッチ
その②

すっぴん肌で めぐりセルフケア

アーモンドオイルを50%配合した
ボディ用オイル。さらりとなじん
で、香り続くなめらかなツヤ肌へ。

〈ロクシタン〉
アマンドスブリーム サプルスキンオイル
(100mL) **6,820円**
■1F ロクシタン



美しさを巡らせるマッサージク
リーム。マッサージ後は肌表面
に潤いの膜を作り、肌にハリと
潤いを与えます。

〈エスト〉
エスト ザ マッサージ
(80g) **7,700円**
■1F 化粧品



全身に光を纏ったような艶高さ
へ。なめらかなタッチで、肌と一
体化するように溶け込み、お手
入れを充実させるボディオイル。

〈コスメデコルテ〉
AQ トリートメント ボディオイル
(100ml) **14,300円**
■1F 化粧品



イスラエルの死海から採れるミ
ネラル豊富なクリスタル塩と、
月の満ち欠けに合わせたアロマ
に癒やされる入浴剤です。

〈カリス成城〉
死海の塩 バスソルト
新月・上弦の月・満月・下弦の月
(100g/2〜3回分) 各**660円**
■5F カリス成城

100%天然由来成分のボディー
ケアシリーズ。香りに癒やされ
ながらのハンドケアや、気になる
二の腕のケアにもおすすめです。

〈生活の木〉
アロマティックボディーケア
ボディー&ニノウデオイル
ラベンダー&ベルガモット
(40ml) **1,980円**
(90ml) **3,520円**
■5F 生活の木



眠りにつきましょう。

また、寝ている間の脱水を防ぐ
ためにも水分補給は大切です。お
風呂上がりにはお酢のドリンク、
就寝前は温かなハーブティーなど
がおすすめです。カフェインレス
のコーヒーやお茶なども増えてい
るので、気分にあつた温かな飲み
物をいただいてリラックスした後、
眠りにつきましょう。

次に、パジャマ選びも重要です。
最近では、血行を促進し、疲労回
復をサポートする特殊繊維などを
使用したリカバリー機能のある商
品も増えていきます。肌ざわりのよ
い素材、汗をかいても蒸れない素
材を選び、寝るまでの間、身体を
冷やさないように注意しましょう。

ぐっすり眠りにつくため、休
息モードへの切り替えに有効なの
がバスタイムです。身体が温まり、
疲労回復にも作用する入浴の後、
スキンケアやマッサージを意識し
て行うことで、コリやストレスが
緩和され、めぐりがよくなりま
す。好みの香りに包まれながらの
セルフケアで、心と身体をやさし
くほぐしてあげましょう。

眠りを変える三要素
お風呂・パジャマ・飲み物

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