

もっと素敵に! “日常のおしゃれと暮らし”を素敵にする40代、50代のライフスタイルマガジン

2015年10月7日発行(毎月1回7日発行)第2巻第10号 通巻19号 2014年8月26日 第三種郵便物登録

大人のおしゃれ手帖

10 OCT. 2015 定価 780円

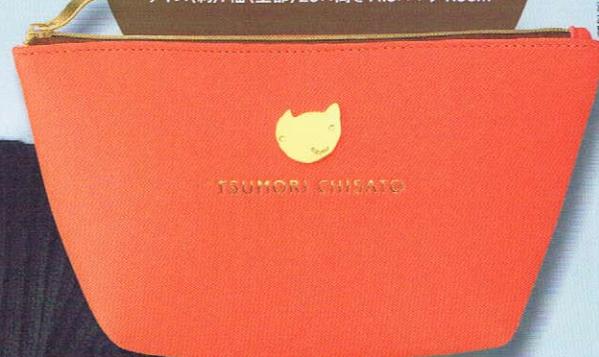
COVER LADY 原田知世さん

肌も！ 体も！ 心も輝く
きれいになれる“銀座”ガイド
いちばん身近な芸術品
有田焼を知る、触れる

【ブランドアイテム特別付録】

ツモリチサト
猫プレート付き上質ポーチ

サイズ(約):幅(上部)23×高さ11.5×マチ7.5cm



愛らしい猫の
プレートがポイント

Fine quality × Relax × Urban

秋の大人のおしゃれは
**上質×リラックス×
都会的!**

一枚でさまになるトップス／ふんわりスカート／旬のガウチョパンツ
上品スウェットパンツ／ジャケットに合うワンピース

不良っぽさをスパイスに
大人のきちんと「デニム

結局いちばん使うのはこれ！

“1泊サイズ”的
おしゃれなバッグ

バーガンディ、赤、レンガ色ほか
フェミニンカラーで
秋を先取り!
女らしさが際立つ
“マニッシュユースタイル”的
さじ加減

感じのいい大人肌を作る
ベースメイク研究

老舗料理教室の人気メニューで作る
田中伶子さんの秋の献立

夏枯れを解消！ 大人の快眠講座

吉田 羊さんが旅する
美食と文化を巡る
シンガポールガイド

YO YOSHIDA
meets
REPUBLIC OF SINGAPORE

藤田菜穂子さん

IDCインテリア stylist.
スリープアドバイザー。家具の
トータルコーディネートはも
ちろんのこと、正しい眠りや商
品についての知識を生かし、睡
眠環境についてさまざまなア
ドバイスを行っている「総合的
な眠りのプロ」。

photograph:Yumiko Miyazawa Styling:Kaeo Ishii Illustration:Ayako Iwanoto

やる気も元気もみなぎってきます。一日の疲れを
しっかり取つて、翌朝すつきりと目覚めるために、
「睡眠」について見直してみましょう。

text:Mizuki Sakaguchi

大人の快眠講座

夏枯れを解消！

よい睡眠をとるために
眠りのメカニズムを学びましょう

「眠たいのに熟睡できない」「睡

眠時間は足りているのに日中に

眠気がおそつてくる」という人

は眠りの質に問題があるはず。

快眠をとるために眠りのプロに

お話を伺いました。

「睡眠時間は長ければいいとい

うものではありません。睡眠に

はノンレム睡眠（からだと脳の

休息と回復）と、レム睡眠（心の

メンテナンスと大脳を活性化）

を交互に繰り返す、約90分サイ

クルのリズムがあり、理想的な

睡眠は、このリズムを妨げない

ことが前提に。サイクルの途中

で目が覚めないよう寝心地のい

いウェアや寝具を選び、目覚し

をセットする時間も6時間後や

7時間半後など90分の倍数を心

がけるといいでしよう

質のいい眠りのために、睡眠

のリズムと同様に大切なのが体

内時計の調整です。1日が24時

間なのに対し、人の体内リズム

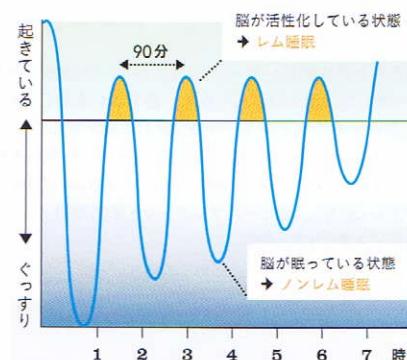
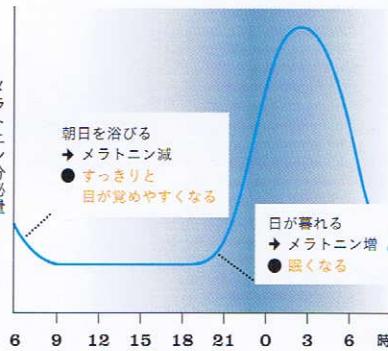
は約25時間と約1時間もズレて

流れているため、人はつい夜更

かししてしまうのです。

「体内時計のズレは朝日を浴びることでリセットできます。人は光を浴びると目覚め、暗くなるとともに睡眠ホルモンと呼ばれるメラトニンが分泌されて眠くなります。メラトニンは目覚めて14～16時間後に分泌量が増え、眠気をもたらしますが、この時間帯に明るすぎる部屋にいたり、テレビなど強い光を見るなど、分泌が抑えられ、入眠を妨げることに。良質な睡眠をとる

カギは、薄暗い部屋でゆったりと眠気を誘う香りに包まれて過ごすなど、就寝前数時間が握っているといえます」



快眠のために大切な4つのこと



Bed & Bed Wear

理想的な睡眠環境を作るのに、いちばん重要なマットレス。それに合う枕や掛け布団、カバーリングなどにもこだわって選ぼう。



Wear

安眠を妨害しないために、寝間着で心地いい湿度と温度をキープ。人は寝ている間に汗をかくため、通気性・吸湿性のいいウェアが正解。



Light

眩しい光を浴びると頭が冴えて眠くなりにくいので、寝室には薄暗い照明を。光をうまくコントロールして睡眠と覚醒を切り替えて。



Aroma

好きな香りで心身をリラックスモードに導き、心地よい眠りへ。安眠効果の高いのはラベンダーやクラリセージ、ゼラニウムもおすすめ。

STEP 1

好きな香りで 睡眠モードに

一日の終わり、高まった神経を静めるのに香りはとても有効です。鼻から入った芳香成分は脳に働きかけ、自律神経を整えてくれます。安眠効果が高いのは、ラベンダーやヒノキ、サンダルウッド。女性の睡眠障害はホルモンバランスの乱れによるものが多いので、女性ホルモンのバランスを整えるクラリセージやゼラニウムもおすすめ。浴槽に精油を3~5滴たらしてよくかき混ぜ、ゆったりお風呂に入ったり、ティッシュに1滴たらして枕元に置くなど気軽に取り入れてください。基本的には自分の好きな香りに癒し効果がありますが、ローズマリーやペパーミントなどは気持ちを高め、集中力を上げてしまうので就寝前ではなく、目覚めに取り入れましょう。

お話を伺った方

栗原冬子さん

ライフスタイルデザイナー、日本アロマ環境協会 理事。国際線客室乗務員から転身し、美容と健康を軸に生活を香りでデザインする会社(株)Bon22を設立。自身のアロマブランドFYKやスポーツプログラムYogaromaを展開。ヨガ・ピラティスインストラクターとしてもイベント出演で活躍中。この秋も恒例の東京ミッドタウンミッドパークヨガに9月16日(水)19:30~20:30出演予定。著書に「アロマテラピー使い切り・組み合わせ事典」(マイナビ)など。

心の不安を解消してくれるジャスミンや、鎮静作用があり気持ちが落ち着き、幸福感をもたらすオレンジはバスタイムにぴったり。2か月ごとに届くあきゅらいずの「季節の香り」は、癒し効果の高い屋久島の森の香りでリラックス効果絶大。

左から バスソルト No.4ジャスミン&オレンジ ¥6,300、バスオイル No.1ラベンダー ¥6,300/ともにテリブルツイン、カーミングバーム ¥3,500/ハープファーマシー(すべてアクタス)、キャンドル ローズ ¥8,300/バンフォード(カッシーナ・イクスシー青山本店)、「季節の香り」定期便 基本セット(香り液、リードスティック) ¥3,519、錬星舎さん作 ガラス香びん ¥3,426/ともにあきゅらいず、ラベンダーサシェ ¥750/フォグリネンワーク



STEP 2

照明で眠りの環境を整えて

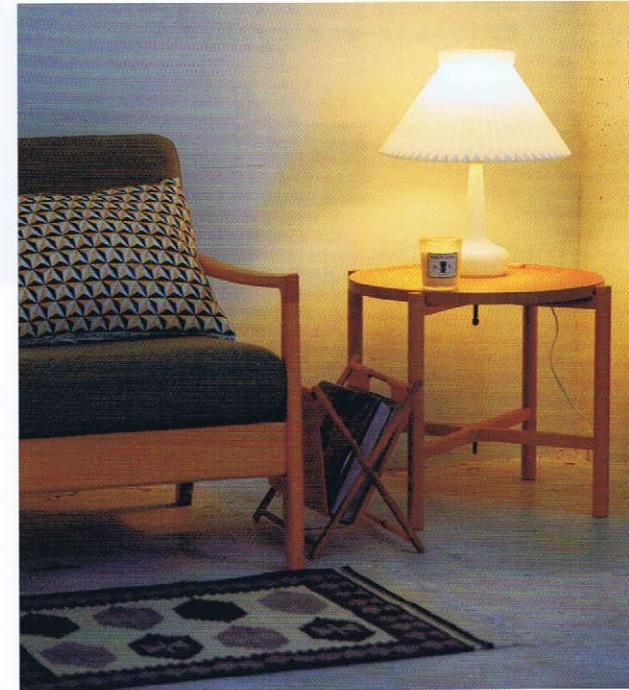
強い光の刺激は脳を目覚めさせるので、寝室の照明選びには注意が必要。天井から直接目に入る光は、眩しさを感じて入眠しにくくなるので避けましょう。寝室には光源がシェードで隠されている間接照明が向いています。おすすめは、ナイトテーブルの上にスタンドライトを置くこと。ベッド横のスタンドライトは水平線に夕日が沈むイメージを連想させて眠りを誘うといわれています。光源は白熱灯、LEDであれば電球色といわれているオレンジ色を選ぶこと。昼光色・昼白色は脳を覚醒するので勉強や仕事をするときには向いていますが、眠りにつきたいときには向きません。



運べる灯りもおすすめ

“FOLLOW ME”と名前どおり持ち運びできるライト。コードレスで使えるので、置く場所も自由に選べます。熱を発しないLEDで4段階に調光でき、ベッド横のスタンドライトに最適。

テーブルスタンド「MRS-FOLLOW ME」[φ12.3×H28.8cm] ¥27,769、ヘッドボード「ルネA」[W141.8×D7.3×W88cm] ¥33,500、羽毛布団ダブルサイズ「ダウナミディアム」[W185×D210cm] ¥205,000/すべてIDC大塚家具、ドュベカバー「バーフォード」ダブル [W190×D210cm] ¥40,000、ピローケース [W50×D70cm] ¥7,000/ともにリネン アンド デコレール、サイドテーブル ¥22,000/アクタス、その他スタイリスト私物



テーブルランプ [φ38×H48cm] ¥70,000、サイドテーブル ¥179,000、マガジンラック ¥20,000、キリムラグ ¥8,800/すべてアクタス、アームチェア「ノルディー」[W69×D80×H76cm] ¥72,400/IDC大塚家具、クッションカバー ¥35,000/アントワネットボワソン、キャンドル ナムチャバザー ¥9,500/アスティエ・ド・ヴィラット(ともにエイチ・ピー・デコ)、その他スタイリスト私物