

# 真夏の快眠スケジュール

朝起きてから眠るまでにできる、おすすめ習慣を紹介します。

毎日の習慣で夜の眠りが変わりますよ!



## 寝るまえは常温の麦茶を

寝るまえにのどがかわいたら、ノンカフェインの麦茶を常温で



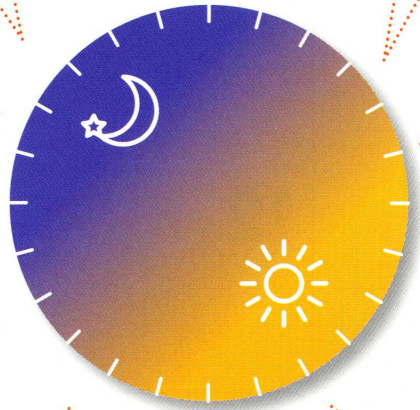
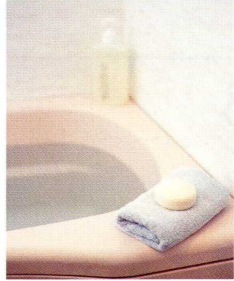
## 目覚めたらふとんでグーパー体操

手足の指をグーパーするように動かす。耳たぶをひっぱってマッサージするのもよい



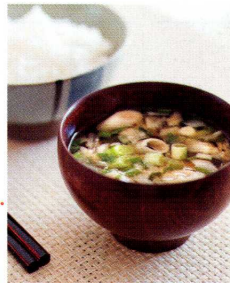
## 夏でも湯船につかって

38度前後のぬるめのお湯につかると、筋肉の緊張がほぐれて、血液の循環もよくなる



## 塩分をとって目覚めすっきり

朝食にはみそ汁がおすすめ。塩分をとることで、体温があがって目が覚める



## 運動するならば夕方ベスト

午後4時から7時くらいに運動するのが眠りには最適。就寝する頃にちょうど体温が下がって自然と眠くなる

## 昼寝は30分以内

昼寝をするなら午後3時までに。ソファなどに座ったまま少し眠る程度でOK



ここが知りたい!!

## 夏の睡眠の悩み

Q & A

「眠らなくて」と思うほど目がさえてしまう……  
「2日くらい眠れなくてもOK」と前向きに  
「明日は仕事だから、早く寝なくちゃ」と考えると、プレッシャーとなって、眠りをさまたげる原因に。  
そんなときは「今日眠れなくても、明日ゆっくり寝ればいいや」と開き直りましょう。余計なストレスから解放されかえって寝つきがよくなるはずですよ。



扇風機を首振りにし、「弱モード」で天井に向けて回せば、部屋の空気が循環して心地よい自然な風が生まれます。風を体に直接当てると、冷え過ぎてしまうので注意。

扇風機の上手な使い方を教えて天井に向けて空気を循環させる

# 快眠セラピストに教わる寝苦しい夜のぐっすり快眠術

暑くてムシムシする夏の夜はなかなか眠れなくて、寝不足ぎみに……。そこで、心地よく眠るためのアイデアを快眠セラピストに伝授してもらいます。



## 冷たいタオルで後頭部をヒンヤリと

ポリ袋に入れて凍らせた濡れタオルや、タオルにくるんだ保冷剤を枕の上に置く

これもオススメ!



わきの下や太もものつけ根を冷やすと体温が下がりがやすい

## 夏のアロマオイルはラベンダー+ペパーミント

リラックス効果の高いラベンダーにペパーミントやレモンをブレンド。清涼感が加わり、夏にピッタリ

## まずは寝室の環境づくり

## 抱き枕で風通しよく

抱きつくことで、わきや足との間にすき間ができる。風通しがよくなり、涼感もアップ

## シーツはパリッと

シーツはのりづけしてパリッとさせる。肌にまとわりつきにくくなり、心地よく眠れる



>> 今月のマイスター 三橋美穂さん

寝具メーカーの研究開発部門所長を経て、快眠セラピストとして独立。講演や執筆を通じて、眠りの大切さや快眠の工夫を提案。著書に『快眠セラピー』(KKロングセラーズ)など

MESSAGE

---



---



---



---

毎日続けて若々しく美顔レッスン 「頬骨の下をプッシュ」～血色をよくして疲れ顔を解消～



1  
机などに肘をつき、  
右手のひらの下半  
分を頬に当てる。  
頭を右へ傾け、頭  
の重みを使って頬  
骨の下をやさしく  
押し上げる



2  
頬骨に沿って、  
こめかみまで8  
回に分けてゆっ  
くり手のひらを  
動かす



3  
左側も同様に  
繰り返す

宝田恭子 / 宝田歯科医院院長

| sun. | mon. | tue. | wed. | thu. | fri. | sat. |
|------|------|------|------|------|------|------|
|      | 1    | 2    | 3    | 4    | 5    | 6    |
| 7    | 8    | 9    | 10   | 11   | 12   | 13   |
| 14   | 15   | 16   | 17   | 18   | 19   | 20   |
| 21   | 22   | 23   | 24   | 25   | 26   | 27   |
| 28   | 29   | 30   | 31   |      |      |      |