

暑い夜に快眠するためには？

あなたの「睡眠充実度」は？

あなたは健康的なよい睡眠がとれているでしょうか。次の項目の中で、その状況になったら「うとうとする」と思うものにチェックを入れましょう。

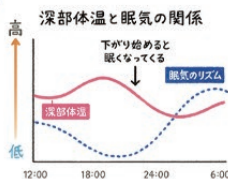
- ☐ 座って新聞や本などを読んでいるとき
- ☐ 座ってテレビを見ているとき
- ☐ 会議、映画館、劇場などで静かに座っているとき
- ☐ 乗客として、1時間以上続けて自動車で乗っているとき
- ☐ 座って人と話しているとき
- ☐ 座って書類や手紙などを書いているとき



チェックがついた項目が多ければ多いほど、
いい眠りが取れていない可能性が！

睡眠のカギは「体温」だった！？

眠りのカギを握っているのが、実は『体温』。人の体には、表面の体温と、それよりも少し高い『深部体温』と呼ばれる、脳を含めた内臓の体温があります。夜になると、手や足の先から放熱して深部体温が下がることで、眠りへと導いてくれるのです。ですが、寝室の温度や湿度が高いと、この深部体温が下がりにくくなります。



❗ 部屋をキンキンに冷やすのはNG！

暑いからといって、むやみに冷やしすぎるのもNG。湯上がりに冷房でキンキンに冷やした部屋に入る人もいますが、冷気によって手足の毛細血管が収縮して体の熱を放熱する機能を妨げてしまいます。

快眠するための方法

①お風呂は寝る1時間前までにバスタブで入浴する

深部体温をスムーズに下げられるためには、反動を利用するのがコツ。意外と大切なのがバスタブにつかって入浴することです。夏でも38～40℃のお風呂に、20分ほどつかるとのがおすすめです。

②シャワーだけなら3つの「首」を温めることで快眠モードに

シャワーだけという場合でも、足首・手首・首の後ろなど太い血管が通っている部分に合計5分ほど少し熱めのシャワーを当てることで、効率よく深部体温を上げることができます。



③リビングや浴室の照度は控えめに

目から入る光の量が減るほど、睡眠ホルモンであるメラトニンが分泌されやすくなります。入浴前に、リビングの照明をオレンジなどリラックスできる色にしておきましょう。浴室の電気が明るい場合は、脱衣所の灯りだけにするか、浴室用の防水間接照明を利用するのも効果的です。ただし、十分に周りに気をつけてください。

④部屋着からパジャマに着替えておやすみモードに

パジャマに着替えるという行為そのものがルーティンとなり、脳がおやすみモードに切り替わります。

⑤飲み物はカフェインレスのものを

夕方以降は水や麦茶、ルイボスティーなどカフェインレスの飲み物がおすすめです。就寝前に冷たいものを飲みすぎると、深部体温の調節を妨げてしまうので、できるだけ常温で飲むようにしましょう。



⑥BGMには自然音や歌詞のない音楽を

入眠時のBGMには、雨音や風、川のせせらぎ、鳥の鳴き声などの自然音か、歌詞の意味を追わずに聴けるインストゥルメンタル音楽などが、リラックスモードにれます。

足のスキンケアってなぜ必要？

- ・皮膚は汗と油(皮脂)を出して皮膚の表面をうるおわせています。このうるおいで全身をカバーし、病原菌などが体に入らないようにする防波堤としての大切な役割があります。これを皮膚のバリア機能といいます。
- ・この役割をはたすため、スキンケアは毎日続けることが大切です。また、うるおいをキープさせるためには適切な保湿剤で補うことが大切です。

【足の皮膚の特徴】

足の甲と足の裏の皮膚は違いがあるってご存知でしたか？



- ・足の裏は体重を支えるために角質層が厚くてできていて、常に足裏が何かと接触している刺激で角質が厚くたかくなりやすい。
- ・汗が出やすく足が蒸れて匂いの問題が起きやすい反面、皮脂は出ないため乾燥しやすく、ひび割れを起こしやすい。
- ・年齢がかさむと汗や皮脂が出にくくなるので足全体が乾燥しやすくなり、皮膚のバリア機能が低下するため、外から保湿剤で補う必要があります。

OPIクリーム・スクラブ販売終了のお知らせ

今まで皆さまにご愛顧頂いていた、OPI社のクリームとスクラブですが、現在の在庫分のみ販売となります。【118ml ¥2,970(税込)】

スクラブに関しては、他社のものも含め、今後販売する予定はございません。お近くの薬局などでお好みのものをお探しください。

Fußpunkt® 集中ケア型クリーム
フスプンクト



足元の環境を整える フスプンクト アイランドモス



トラブルが出やすい足元の環境を健やかに整え、肌の乾燥を防ぎます。お肌を健やかに整える成分(エイランタイエキス、アラントイン、乳酸)や保湿成分(サジーオイル、アボカドオイル)を配合。

ドイツ生まれのフットクリーム 「美しく健やかな足へ」

Fußpunkt®(フスプンクト)は、ドイツ生まれの足専用ケアクリームです。スポーツ選手だった創設者が、自らの経験から足をケアすることの必要性を感じ、「効果が早く実感できること」をコンセプトに、フットケア、足病学、化粧品分野で活躍する医師やスペシャリストと共に開発した製品です。ドイツをはじめとしたEU諸国だけでなく、日本国内においても足専門のケアをおこなうサロンや病院などから注目されています。

フスプンクト アイランドモス 125ml ¥3,630(税込)

フスプンクトのおすすめポイント！

- ★ フットケア先進国ドイツ製のクリームです。
- ★ 角質層への浸透が早く、(OPIクリームと比べると少し固めですが、サツとなじみベタつきが少ないです) スッキリとした香りのクリームです。
- ★ フットケア専門のサロンやフットケアを施術している専門店以外では入手困難なプレミアム製品です。

