

はな*さき*小町

enjoy myself, enjoy my style.

質の良い睡眠で元気な毎日！ 「眠活」はじめよう！

「こん」ちは、小町です。より良い睡眠を求める活動を指す「眠活」という言葉を、最近聞くようになってきました。今回は、睡眠のメカニズムと安眠の「コツ」を紹介。「眠活」をスタートして、ハツラツとした毎日を送りましょう！

◆「睡眠ホルモン」が安眠のカギ！

夜になると自然に眠くなりますが、この「眠くなる」意識を誘っているのが「メラトニン」というホルモンで、別名「睡眠ホルモン」と呼ばれています。体内時計に働きかけて覚醒と睡眠を切り替えて自然な眠気を誘っていきます。

朝になると、体内時計が反応して覚醒し、活動状態になります。この時体内時計からの指令でメラトニンの分泌は止まります。目覚めてから14〜16時間くらい経過すると、体内時計からの指令が再び出てメラトニンが徐々に分泌され、眠気を感じるようになります。メラトニンが正しく分泌

されることで、自然な眠気からすこやかな快眠につながるのです。しかし、様々な刺激がある現代社会では、メラトニンの正しい分泌を妨げる要因がたくさんあります。そのため、睡眠に悩まされる現代人が増えてきたと考えられるのです。

◆「睡眠ホルモン」を分泌させるには？

まず大切なのは、寝る前にはできるだけ光を浴びないこと。メラトニンの量は、光が少ないほど正しく分泌されると考えて良いでしょう。就寝前の1〜2時間は部屋の照明を少し落とし、テレビやパソコンも控えましょう。

また、身体にピッタリした服で寝ると、メラトニンの量が少なくなります。パジャマはゆるめのもので、汗を良く吸い通気性の良いコットンかシルクなど天然素材がおススメです。

◆身体を「温めて」睡眠モードへ

寝ている間の体温を下げることも重要です。寝る1時間前くらいにお風呂

呂に入ると、体が温まり血の巡りが良くなるので体がポカポカし、一度体温が上昇します。その後、体温が徐々に落ちて眠気を誘います。お風呂はリラックスできるようにぬるめの温度で、好きな香りの入浴剤やアロマオイルを使うと良いでしょう。

お風呂にゆっくりに入る時間がない時でも、首元と目元だけでも温めると血の巡りが良くなり、睡眠が深くなります。首元と目元は血管が多く集まる場所なので、蒸しタオルや市販されている温熱シートやホットアイマスクを活用してみてください。





11月の見直しくつやつやヘアでイキイキする!>



印象を大きく左右する!「髪」のケアを再確認

徐々に年を重ねると、女性の印象を決めるのは、顔の美しさよりも内面の美しさと、「身だしなみ」とも言える清潔感。この身だしなみが整っているかどうかを左右する重要なパーツが「髪」です。

顔は化粧品や乳液、日焼け止めと毎日お手入れするのに、ついつい「髪」はないがしろにしてしまっている…そんな方は多いのでは?よく考えると、髪(ヘアスタイル)の面積は、顔と同じかそれ以上。ここが綺麗にまとまっているか、きちんと手入れが行き届いて清潔感があるかどうかは、大人の女性を美しく見せるカギなのです。

髪はとても正直。お手入れをしないと、あっという間にハリがなくなり「荒れた」雰囲気。特に大人の女性は、白髪染めなどのカラーリングや、日々のセットを楽しむためのパーマをかけることが多いので、髪が傷みがち。枝毛や切れ毛が増えると、毛先から乾燥が目立ち、ボサボサの「おばさんヘア」が完成してしまいます。

こまめに美容院でカットできれば問題ないのですが、なかなか時間もお金もそうはいかないのが正直なところ。とすると、やはり日々のケアが重要になってきます。高価なものでなくても良いので、トリートメントを用意して、2日に1度はケアを。つけてしばらく置くのがベストですが、時間に追われている時はそのままリンスのようにつけてすぐ流しても、効果はあります。

もうひとつ、傷みとともに大人の女性が悩むのは髪のボリュームがなくなること、つまり「髪が痩せる」こと。ペツリとボリュームのない髪は、グッと老けた印象になってしまいます。最近は女性の薄毛専用のヘアケア製品も出ていますね。

女性の髪が薄くなる原因はホルモンバランスやストレスなど、いろいろな要因がありますが、まずは頭皮の血行を良くすることが大切。まずは手のひら全体を使って、頭全体を包むように当て、手のひらの腹部分で円を書くように髪の生え際をマッサージ。次に指先を使って、髪の毛をシャンプーするのと同じように生え際から、ツムジに向けて指を這わせるようにして頭皮全体をマッサージします。リラックス効果もあるので、ぜひお風呂上がりの習慣にしてみてください。



小町さんの「見直し」塾

change myself, change my life.

夜に食べたい!でも太りたくない!!



はなさき お悩み相談室

おすすめ食材



読書や映画鑑賞などで夜更かししがちな秋の夜長。そろそろ寝ようかな...と思ったら、お腹が空いて眠れない!なんてこと、ありますよね。夜遅く食べることは体重増加に直結しますので、注意が必要です。

パンやご飯、麺類などの炭水化物は、日中活動するための大切なエネルギー源ですが、夜遅くに食べると消費されない分は脂肪になってしまいます。他にも、糖質の多いかぼちゃ、れんこん、バナナ、ブドウは避けたほうが良いでしょう。もちろん、揚げ物や肉料理などの脂っこい料理もNGです。

夜の食べ過ぎを防ぐためには、空腹感を和らげる料理や食材を上手に使うのがコツ。スープなどの温かい飲み物は、少しずつ飲むことで満腹感を感じやすいと言われています。スープの具でおススメなのは、白滝やキノコ。食物繊維が豊富で食べごたえがあり、さらに低カロリー。特にキノコ類は、糖質やたんぱく質をエネルギーにして効率良く燃やすビタミンB群が豊富なので、ダイエットの強い味方です。さらに脂肪の代謝を促すレシチンが含まれる豆乳スープにすれば、ダイエット効果倍増です!

「とっさの時」、優雅に決める!

みんな集まれ~!

大人女子部



想定外のことが起こったり、驚いた時に「キャ、どうしょ~!」などと高い声を上げて「カワイイ女子」になるのは、もう卒業したいもの。とっさの時ほど、大人らしい振る舞いで、大人女子力をアップさせたいですね。冷静な大人の言葉づかいを、改めて復習してみましょう。

【シーン1】

水をこぼしたなど、思いがけない失敗をした場合

「キャッ! どうしょー!!!」

→「申し訳ございません! ご迷惑おかけしました」

【シーン2】

相手の服を汚したなど失礼があり、少し怒らせてしまった場合

「わあっ! ごめんなさーい! すいませーん!!!」
→「恐れ入ります。すぐに対処させていただきます」

【シーン3】

役員など、務まりそうにない役を依頼された場合

「無理無理! 私には役不足!」

→「ありがとうございます。」

しかし、私では力不足です

いかがですか?ほんの少し言い回しを変えるだけで、印象が変わりますね。とっさの時ほど、「カワイイ」の上を行く大人女子の振る舞いを見せつけましょう!

