

## 快眠のための、入浴とストレッチのコツ

～ぐっすり眠って疲れを解消～

忙しい時や、暖かい季節になると、つついシャワーだけですませてしまうことはありませんか。入浴は身体を清潔にするだけでなく、血行を良くする、疲れを取り除く、ストレス解消などの効果が期待できます。そこで、資生堂グローバルイノベーションセンターの研究者より、バスタイムやおやすみ前にリラックスする方法をご紹介します。



資生堂グローバルイノベーションセンター 主任研究員 白土 真紀(しらと まき)

運動や栄養、リラクゼーションなど、健康科学をもとにした美容ソフトの開発、化粧行為による五感刺激が心身に及ぼす影響や、運動などの生活習慣に関する研究などが専門。S/PARK Studio マネージャーを兼務。博士(健康科学)、日本体力医学会認定健康科学アドバイザー。

資生堂グローバルイノベーションセンター 研究員 中村靖子(なかむら やすこ)

日本的な花の香りの研究や、心理学の観点からの香りの基礎研究などを経て、化粧品の香りの研究を行う。「アネッサ」、「資生堂リラクシングナイトミスト」他、資生堂の多数のブランドの製品の香りを開発。

お風呂の適温は 42～43 度といわれていますが、美容上は 38～39 度が適しています。ぬるめのお湯は、心や身体の緊張をほぐし、リラックスに導きます。反対にリフレッシュしたい時や朝すっきり目覚めたい時は、少し熱めのお湯でシャワーを浴びるのがおすすめです。

入浴にもいろいろな方法があるので、気分や体調に合わせて入浴しましょう。また、お気に入りの香りのボディシャンプーや入浴剤を使って、入浴を楽しむのもよいでしょう。ストレッチなども一緒に行うと効果的です。

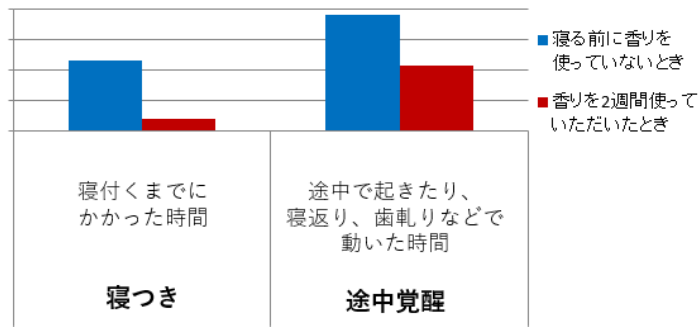
### 心身をリラックスさせる入浴法

38 度前後のややぬるめのお湯で、肩までバスタブに入ります。20 分～30 分くらいゆっくりつかり、汗ばむ程度が目安です。ぬるいお湯は心身をリラックスさせます。特に就寝前など、ゆっくり休みたいときや、疲れをとりたいたいに効果的です。しかし、肩までつかる全身浴は心臓への負担が大きいので、心臓の弱いかなどは、みぞおちくらいまでお湯につかる半身浴をおすすめします。上半身が寒い場合は、冷やさないようにタオルなどをかけておくとよいでしょう。

## おやすみ前の香りの効果

香りは、気分を明るくしたり、リラックスに導けたりと、上手に使うといろいろな変化をあたえてくれます。

40代～60代の女性を対象とした調査※では、香りを使わないときに比べ、寝る前に香りを使ったときの方が寝つきは早く、眠っている途中で目が覚めることも少なくなっていることが分かりました。香りのある入浴剤やボディケアアイテムを使用するのもおすすめです。



※ 資生堂調べ:2017年 40～60代 女性 32人

おやすみ前に香りでリラックスするには、スキンケアの香りを楽しんだり、洗浄料などで手を清潔にした後に好きな香りのクリームでハンド＆フットマッサージをしたり、フレグランスを使用するのも良いでしょう。

(なりたい気分と香りの例) 前向きな気分になりたい時:レモン、パーペナ、オレンジ、ローズマリー  
リラックスしたい時:ラベンダー、ローズ、バニラ  
幸せな気分になりたい時:ローズ、フルーツ

## お風呂あがりにできるストレッチ

寝つきや目覚めが悪い原因のひとつとして、運動不足が考えられます。お風呂あがりのストレッチで、心地よい眠りにつきましょ。

### ★効果的なストレッチを行うためのポイント★

- ① 反動をつけずにゆっくりと伸ばす
- ② 無理をせず気持ちよく伸ばす
- ③ ゆったりとした呼吸を続ける
- ④ どこが伸びているか意識する
- ⑤ 全身をバランスよく左右均等に伸ばす

### ★その1. 首の横から肩にかけてのストレッチ

ベッドや布団の上に背筋を伸ばして座り、片方の手のひらを頭の反対側に添えて引くようにして首を横に倒します。上体ごと倒れないように注意しましょう。反対側の肩を下げるようにすると効果的です。首の角度や添える手の位置を変えて、伸ばす部分を変えてみましょう。



### ★その2. 腕、肩、胸、腹部にかけてのストレッチ

両手を前につき、四つ這いの姿勢から胸をできるだけ床につけ、お尻を上げます。一番高く上がったところで静止します。肘から先、あごを床につけるようにします。お手本として猫の“伸び”のポーズをイメージしてみましょう。



### ★その3. 腰からお尻のストレッチ(A→B)

仰向けに寝て片ひざを両手で抱え、胸もとに引き寄せます。

背中がまっすぐに床につけたまま行えるよう注意しましょう。

その際、反対側の脚は床から浮かないようにして、できるだけまっすぐに伸ばします。



次に、A のポーズから脚と反対側の手をひざの外側に当て、手の方向へ引き倒します。

できれば両肩を床につけたまま、顔をあいた手の方向に向けるようにして体をひねります。

A、B の順で左右交互に行います。



### ■「いまだから大切にしたい、毎日のこと。」WEB サイト

<https://corp.shiseido.com/jp/company/announcement/>

「いまだから大切にしたい、毎日のこと。」WEB サイトでは、外出が制限されるこの時期に「ボディケア」、「スキンケア」、「メイクアップ」といった毎日簡単にできる美容情報から「食」、「読み物」、「メッセージ動画」など、ご自宅で気持ちよく健やかに過ごすための、資生堂が発信する幅広い情報を掲載しています。

【ご参考】

参考商品		
フレッシュコロン	ハンドクリーム	ボディ用クリーム
<p>資生堂 リラクシングナイトミスト</p>  <p>希望小売価格 1,540 円(税込)</p>	<p>ばら園 ローズハンドクリーム RX (医薬部外品)</p>  <p>希望小売価格 1,110 円(税込)</p>	<p>SHISEIDO ファーマーミング ボディークリーム</p> <p>ノープリントプライス</p> 

※お客さまからのお問い合わせは「資生堂お問い合わせ先 フリーダイヤル 0120-81-4710」でお受けしています。