



# Moony Talk

by 眠り屋店主

## 25th Sleep

### 神経のバランス

大杉 天伸/おおすぎ・ひろのぶ 日本睡眠環境学会認定 睡眠環境コーディネーター・いとしゃ大分店店主

#### 健

康でいたいという願いは、誰もが持っているでしょうが、近年その願いを叶えるために重要な「鍵」が見つかりつつあります。

「体を動かす」と聞くと、みなさんはどんなことを思い浮かべるでしょうか？ スポーツや〇〇体操、ヨガやダンス、もしくは仕事（？）等、いろいろなことをイメージすると思いますが、これらのことがあたりまえにでき、もしくは練習を重ねレベルアップしていくために、普段はあまり意識していない重要な定義があります。

それは、「意識して動かせる部分が高いパフォーマンスを発揮するためには、無意識のレベルで機能している部分が常に正常であることが大切」ということです。

無意識のレベルで機能している部分とは、身体の内部にある臓器です。ただ、この臓器は、私達が意識して動かしているわけではありません。これをコントロールしているのが、「自律神経」と呼ばれるものです。

自律神経には、交感神経と副交感神経と2種類あります。ちょうど車のアクセルとブレーキのような関係です。このバランスが崩れると、臓器が正常に機能しなくなり、結果、意識して動かす部分のパフォーマンスレベルが下がることになるのです。

また、この自律神経の大切な役割に、血流の調節があります。人間の体の細胞数は60兆個、そのひとつひとつに、栄養と酸素を供給し、老廃物を取り除くのもこの血流によってなされます。さらに細胞修復ホルモンを運搬し、免疫性の維持にも影響してきます。そのコントロール次第で、健康や美容にも影響がでることは安易に想像できるでしょう。

さらに交感神経は血管を収縮させ、副交感神経は血管を拡張させる役割を持っています。緊張時には交感神経が優位になり、リラックス時には副交感神経が優位になります。

現代人は、活動中、常に何らかのストレスを感じて、交感神経が優位になりがちです。だからこそ、夜眠っている時間はストレスフリーの環境で副交感神経を優位にし、血行を良くし、60兆の細胞を再生させていくべきです。

人生の三分の一の眠りは、三分の二の活動という舞台を、しっかりと支えているのです。



## 心も体も暖める、冬のおすすめ寝具。



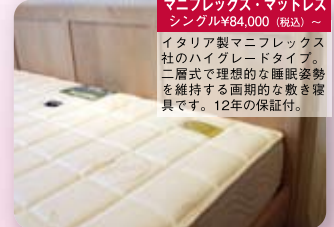
スイス製羽毛掛ふとん  
シングル¥189,000 (税込) ~

ドイツの名門・ピラベック社スイス工場の羽毛掛ふとん。薬品加工を一切せず、世界最高の羽毛を使って極上の快眠を約束します。



草木染め炬燵カバー  
正方形 ¥28,350 ~

柿洗や藍染め、絞りやぼかし、手仕事の痕跡が残るものには、大量生産のプリント生地と違い、心癒される風情があります。



マニフレックス・マットレス  
シングル¥84,000 (税込) ~

イタリア製マニフレックス社のハイグレードタイプ。二層式で理想的な睡眠姿勢を維持する画期的な敷き寝具です。12年の保証付。



フリース毛布  
シングル¥15,750 (税込) ~

登山家が絶賛するポーラテック製フリース。軽くて暖か、蒸れることもなく、しなやかなフィット感と伸縮性をもつオリジナル品。



ドイツ製羊毛敷布団  
シングル ¥29,400 (税込) ~

冷え対策は、敷き寝具から改善。布団の寒さは、こもった湿気が原因。優れた調湿性で寝床内を快適に保ちます。



☎097-586-1100

営業時間 10:00~19:00 <http://www.nemuriya.jp/>  
定休日 木曜 ※年末年始のお休み 12/31~1/2

大分市田原34番地やすらぎ通り

