

快眠グッズ&テクで
スヤスヤ度UP!

志央梨ちゃんの
眠り改善ルポ

part
3

ねんねが楽しく
なってきたよ

寝室がとてもし暑いのも悩みの一つでした。パジャマを通気性のよい半袖にかえると、少し眠りが改善されたみたい。空調も上手につかって快適な眠り空間をつくってみます。マッサージもぜひやってみたい!



チャレンジ
4

パジャマや、寝具をかえただけで、とてもし涼しく寝やすそう。

寝ござで
あせも対策
夜中もスヤスヤ

背中に汗をかき、すぐ起きてしまっていたので、ベッドに敷くバスタオルをやめて、寝ござを導入。なんとそれだけで、5時間通して寝てくれました!



チャレンジ
5

簡単な
マッサージで
娘がすんわり
泣きやんだ!

あと一歩なのに寝ないときに、頭ぐるぐるマッサージを実行。すると泣いていた娘が急に穏やかに! 夫にもやってもらいました。これ、すごい!

優しく頭をなであげると心が落ち着きます(38ページ参照)



ブラネタリウムで
夜の楽しみが
増えました

お風呂上がりの親子のくつろぎタイムに、ホームブラネタリウムを使ってみました。うれしそうに一生懸命、天井の星を探しているようでした。

チャレンジ
6



グッズの効果に
ママもびっくり!

35ページへつづく

照明

徐々に照度を下げて
就寝時は10ルクス以下に

昼は昼白色にして、夕方以降は電球色にするなど、照明で明暗のコントロールをつけると、メラトニンの分泌が促されます。就寝時は暗いほど良いのですが、豆電球くらいの明るさ(10ルクス)の間接照明を使い、赤ちゃんの様子にも気を配ります。

三橋さんのおすすめグッズ



安らかな眠りを導く
さくら色LED
シーリングライト

日本初「さくら色」LEDライト。生活シーンに合わせて色調や明るさが変更可能。

LEDシーリングライト
DL-C614K/C514K/C414K/
C314K 14畳/12畳/10畳/8畳
シャープ オープン価格 TEL
0120-508-562

さくら色には
癒やしと安眠の
効果あり

シャープが、医療関係の臨床実験に強い総合医学研究所と共同で、「従来の照明」と「さくら色の照明」の効果を比べる実験を実施。就寝前の数時間をさくら色の照明の下で過ごす、①気持ちが癒やされる、②快適感が高い、③寝付きが早い、④よく眠れると答えた人が多く見られました。

眠りにつく直前の風景が
眠りの質を決める

人は眠る直前に見た風景を入眠後も覚えていて、それが眠りの質に影響するという研究結果がでています。大阪府立大学清水敦永名誉教授とセガトイズが共同で検証した結果、ブラネタリウムを觀賞しながら眠りにつく、①入眠時間、②睡眠の深さ、③覚醒時の快適度が改善することが明らかになっています。

星を見ながら「おやすみ」
ホームブラネタリウム

ヒーリング音楽内蔵の家庭用ブラネタリウム。オーロラのやさしい光が安らかな眠りを誘います。

ホームスターオーロラ
アラスカナイトスカイ
幅150×高さ155×奥行
150mm ブラック/プラ
ック/ホワイト 8190円
(税込)TEL 0570-057-
080

眠りは気持ちよい時間
リラックスして楽しんで

「暑くて不快であれば、赤ちゃんはますます寝つきが悪くなります。快眠グッズを上手に使って睡眠環境を、夏仕様にかえるだけで、寝心地は格段にアップします。熟睡感が増せば日中の活動も充実して、夜もスムーズに寝られますよ」と、三橋さん。ママも寝不足なら、赤ちゃんの昼寝のときにいっしょに寝るといいでしょう。夜の睡眠に影響がないように、午後3時以前の昼寝がベストです。

「快適な睡眠環境で、心と体を深くリラックスさせることができます。グッズの力を借りて、眠りは1日頑張ったごほうびと感ぜられるといいですね」



空調 アイテム

室温は27～29℃
空気を循環させて

汗がこもらず蒸発するように、室温と湿度に配慮をしましょう。熱帯夜になる日本の夏に、冷房なしはおすすめできません。クーラーなら27～29℃くらいにし、直接風をあてないようにします。冷えすぎが心配なら、タイマーや送風モードを活用して。



なるべく自然に
近い風をつくりだそう

窓を開けて自然な風を通すのが理想的です。扇風機なら微風に。天井や壁に向けて首を回すと、空気が循環します。うちわは、風の強さを調整できて便利。

「寝かしつけ」がうんと楽になる!

夏の快眠 お助けグッズ

ムシムシして寝苦しい夜が続く夏は、ママも赤ちゃんも不快指数がアップ。快眠セラピストの三橋美穂さんに、快適に赤ちゃんを寝かしつけできるグッズを紹介してもらいました。



快眠セラピスト
三橋美穂さん
Miho Mihashi
寝具メーカーで商品開発などを経験。03年に独立。手軽にできる数多くの快眠メソッドがテレビや雑誌で人気。講演・執筆も多数。

寝具

夏は麻・ガーゼがおすすめ
季節ごとにアイテム交換を

シーツや枕カバーは汗を吸い取る綿が◎。楊柳など、織りに凹凸のある生地は、体につかないので快適です。やわらかいガーゼもおすすめ。麻も、吸湿性が高くサラリとします。敷きパッドやベッドパッドを涼しい素材にかえるだけでも、寝心地がUPします。

三橋さんのおすすめグッズ



「Rody メッシュ敷きパッド」
©2013LEDRAPLASTIC JAMMY

背中へのムレ解消
汗取り敷きパッド

柔らかく通気性に優れた敷きパッドは、汗かきの赤ちゃんにとって夏の必需品。

Rody メッシュ敷きパッド 70×120cm ピンク/ブルー/ライム 4200円(税込) 昭和西川 TEL 0120-711-033



©2013LEDRAPLASTIC JAMMY

肌にやさしい
ふんわりガーゼセット

夏の寝具に最適なガーゼは、赤ちゃんの肌を柔らかく包み込んでくれます。

YASHI-YA ふんわり6重織ガーゼハーフケット 140×100cm ピンク/ブルー/ライム 6825円(税込) 昭和西川 TEL 0120-711-033



吸湿性・保温性が抜群
バシーマ肌掛け

脱脂綿とガーゼのふわりとした層が、布団の中を快適な温度と湿度に保ちます。

カラフルバシーマベビー 90×120cm ピンク/ブルー 5250円(税込) 龍宮 TEL 0943-75-3148