

脱脂綿とガーゼでつくる究極の寝具

pasima

Made in Japan, OEKO-TEX Standard 100 Class One Certified.

パシマ

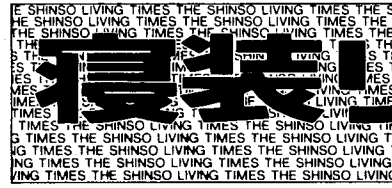
www.pasima.com

龍宮株式会社

〒839-1306 福岡県うきは市吉井町新治278 TEL:0943-75-3148 FAX:0943-75-3140

昭和25年6月27日 第3種郵便物認可 昭和40年2月19日 J R 東日本特別承認新聞紙411号 日本寝装新聞社 編集兼発行人 柏木政弘 本社 東京都中央区日本橋人形町1-16-8 (〒103-0013) (蔵文堂ビル) 電話 03(3662)4031・FAX 03(3661)4350 関西支局 大阪府松原市天美我家1-7E107 (〒580-0026) 電話 06(6105)5705・FAX 06(7635)5319 振替 00130-2-111656

寝装品 インディペン 業界専門紙 購読料=前金= 1年間19,429円 (消費税1,554円別途) 半年間11,658円 (消費税932円別途)



http:// E-mail

適合組織都道府県別件数

Table with 3 columns: Prefecture, ISO9001, ISO14001. Lists prefectures from Hokkaido to Okinawa with corresponding counts.

皆で漫透させよう「すいみんの日」 春3月18日 秋9月3日 睡眠健康 推進機構

先日、東急ハンズ名古屋店の快眠グッズ売り場でおもしろい商品に出会いました。iPodのようなそれは、イヤホンの先端から、強い光を発しています。



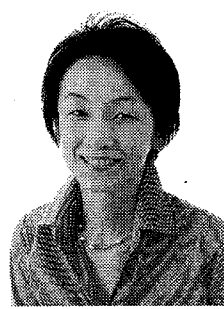
『耳から脳に光を届ける!』

視交叉上核は目の奥にあるため、通常は網膜を通して光を取り入れます。人工的なものでは、スタンド型の高照度照明器具がいくつか発売されていますが、「ヴァルケー2」は、耳の穴を通して、光を届けようというもの。この新しい発想

朝に浴びる光が快眠のカギ

が多い、北欧フィンランドで開発されたそうです。朝起きてすぐに太陽の光を浴びると、脳の視交叉上核にある中枢時計が前進して、体内時計がリセットされます。この時の光の強さは2500ルク以上必要といわれており、室内にいると得られない明るさです。

生活リズムが乱れていたり、光を浴びない生活をしていると、時差ボケのような症状が起こります。疲れやすくなる、日中の眠気が強くなる、夜眠れない、朝起きられない、食欲がなくなる等々。そんな悩みを、高照度光を朝浴びることは



三橋美穂さん 快眠セラピスト・睡眠環境プランナー。寝具メーカーの研究開発部長を経て独立。睡眠を多角的にとらえ、手軽にできる数多くの快眠メソッドがテレビや雑誌等で好評。講演や執筆、個人相談のほか、商品開発やコンサルティングなど、企業の睡眠関連事業にも携わる。著書多数あり。豊かな眠りが世界中に満ちあふれることを願いながら、日々活動中。 http://sleeppeace.com

とても有効です。睡眠ホルモンのメラトニン分泌が止まって眠気がなくなり、更にセロトニンという脳内物質が活性化して、気持ちが明るくなるます。セロトニンは、夜になるとメラトニンに変換されるので、朝の光は夜の快眠

ホンを9分間耳に差すだけで、不快な症状をサポート。お客様からは、季節性情動障害やうつ症状が改善したり、いつも疲れてやる気が出なかった状態が好転したりと、喜びの声が多数寄せられています。朝起きられなかった人が、ベッ

私が行っている光の工夫は、朝はカーテンを開ける時に遠くの空を見ながら、明るい光を目に入れるようにしています。その後、デスクでメールチェックをしながら、光目覚まし「オキロー」の高照度光を浴びま

睡眠中は真っ暗にした方がいいのですが、最近のエアコンやウォッシュレットは、やたら光るので困ります。開発者にはもっと睡眠を考慮してもらいたいと願っていますが、今は仕方なく、テープを貼ってしのいでいます。