



We want to tell you about sleep

15 stories



睡眠ここだけの話15のこと

Chapter
12

“美の伝道師・Matt Roseさんと共に満喫！ 「美睡眠」ってなあに？”

ようやく秋らしくなってきましたね。

少し前まで騒々しくパワフルに鳴いていたセミにかわって、いまやアオマツムシやコオロギたちのクールでジャジーな声が夜風とともに部屋に流れ込んできます。残暑の候にささくれ立っていた心がどんどん浄化されていく。とても気持ちいい季節の到来です。でもそれでオールオッケーというわけではありません。



ライズ
美睡眠アンバサダー
Matt Roseさん

All about Beauty sleep.

今回のテーマは

「美睡眠」

Sleep Oasis
By
Matt Rose

秋の心地よさに心は浄化されても、体のダメージまで自動的になくなることはありません。たとえば、夏の暑さや紫外線などで傷んだ肌や髪を、まとめてきちんとケアするのは秋。この時期に手当てすることで、美しさを取り戻し、秋冬を乗り切ることにつながるのは美容の定石です。それは眠りも同じこと。美しい虫の声と快い夜風で、乱れた夏の心は落ち着いても、崩れた夏の睡眠サイクルは元に戻りません。だから「美睡眠」。今回は、睡眠サイクルの回復だけでなく、どうせならこれまで以上に「美しくなろう！」という高みを目指し、キレイになるための、睡眠への心構えとお作法を紹介していきます。さらには「美睡眠」に特化したアイテムの情報も。ちなみに男性のみなさん、「美」とか、オレあんまり気にしてないけどなあ」なんてこといわないで。とくに女性向けというわけではありません。「キレイ」が気になるすべてのみなさんに向けてお届けしていきます。

そのために今回、Matt Roseさんが降臨！読売巨人軍のエースとして活躍した桑田真澄さんを父に持ち、早くから音楽の才能に目覚めたMattさん。クリエイティブでデコラティブなメイクでおなじみですが、歌手・タレント・モデル・レタチャーメイクアップに、ブライダルタキシード&和装デザイナーなど様々な分野でアーティストとして活躍中です。そんな「Mattさんの睡眠と美へのこだわり」をお届けします。これまで何度か心身の問題と、睡眠の関係についてお伝えしてきましたが、今回は「美しさと睡眠の関係について」、ホルモンのあり方からひもときます。そして、「美睡眠のための3つのワークアウト」をご提案。「食欲の…」であり、「芸術の…」でもあり、「読書の…」「スポーツの…」と、さまざまな冠が付く秋ですが、実は「睡眠の…」でもあるのです。せっかくな眠りやすくなった季節、「美睡眠」を実践して、よりキレイな秋冬を目指してはいかがでしょうか？

「楽しいことを考えながら眠る！」

その日の反省などはもつてのほか！」

● Mattさんの睡眠と美へのこだわり

2021年の春、このコーナーで桑田真澄さんに睡眠へのこだわりをお話いただきました。が、ご子息のMattさんも負けず劣らず睡眠を大切にされているのです。「仕事をするとき必ずメイクをしますが、準備に3時間かけています。この時間を大切にしないと仕事に集中できないので、睡眠時間は7~8時間は確保して、万全の準備ができるように意識しています。いい睡眠がとれるとメイクのノリもいいし、仕事でもしっかりパフォーマンスすることができます」心地よく眠ることは、疲労を回復し、いいプレーをするために欠かせない要素です。それはアスリートだけでなくすべての人々にとって同じこと。そこにMattさんが新たに持ち込んだ価値観が「美」。「お肌のお手入れも同じですが、10年後の自分をつくるのは、『今』の睡眠。『美睡眠』の質を高めることで、すべてのみなさまが健康で美しくなってくれたら素敵です！」ちなみにMattさん、「美睡眠」をテーマにした寝具や睡眠関連のグッズもプロデュースしたそう。よろしければチェックしてみてください。

● 美しさと睡眠の関係について

睡眠の質が低下すれば、お肌やからだにもいろいろな悪影響が出ます。Mattさんの言うように、お肌の調子が悪くなる。そしてその分、メイクのノリが悪くなる。ダイエットでも効果は出にくくなります。トレーニングしても、なかなか理想のボディラインに近づけない。そもそも睡眠の質が低下すれば、メンタル面にも影響が出ますが、こと「美」の観点から見ると、お肌が整わず、体づくりもうまくいかないことで、表情もリアクションも暗くなってしまふ。そうならないための「美睡眠」。とくに重要なのは睡眠ホルモン「メラトニン」と、その原材料となる「セロトニン」。とりわけ「セロトニン」は「幸せホルモン」とも呼ばれる神経伝達物質。笑顔の時間が長くと多く分泌され、肌ハリやツヤが加わって若見え効果も。

● 美睡眠のための3つのワークアウト

では最後に普段から「美睡眠」を行うためにどんな生活習慣を意識すればよいか、3つのワークアウトとしてまとめてみました。重要なのは日々を生きていく姿勢で、一切ハードなことはありません。それだけで昨日よりも「美」を獲得できるかも！ぜひ実践してみてくださいね。

夕方から軽くエクササイズ！

目安は夜8時ごろまで。適度に体を動かすことで、深部体温が上昇。これが下がることでスムーズに入眠できるのです。ガチガチの運動でなくてOK。週3日ほど、30分くらいのウォーキングやヨガ、ストレッチなど。

楽しいことを考えながら眠る！

就寝前の精神状態が、その夜の睡眠に大きく影響します。その日の反省などはもつてのほか！何を考えれば自分がハッピーでリラックスした気分になるのかを自問自答して、できれば就寝前のハッピールーティンをつくっておきましょう。それで美睡眠効果が高まります。

- ① 乳製品、大豆、卵、魚、くだもの、芋類、米などを食べる
- ② 太陽の光を浴びる
- ③ ヨガやウォーキングなど、一定でゆつくりしたリズムの運動
- ④ よく噛んで食べる（グミやガムも可）
- ⑤ 家族やパートナー、ペットと触れ合う



笑う、楽しむ、リフレッシュ！

日中に笑うことや楽しいことが多いと、脳内に幸せホルモン「セロトニン」が多く分泌。「セロトニン」が夜になると睡眠ホルモン「メラトニン」に変化し、上質な睡眠に。ただ単に笑顔が多いというだけでもあなたの魅力もアップ。笑って暮らしましょう！



●掲載されている情報は2021年8月現在までに情報収集したもので構成しています

© 2021 日本電気健康保険組合

●監修元：ライズTOKYO株式会社 青野麻紀子 睡眠改善インストラクター <https://www.risetokyo.jp/>
●編集：株式会社ナンバーテン
●テキスト：有限会社スチーム 武田篤典
●デザイン：有限会社リドルデザイン