

# 眠い、けだるいのは春だから!?

## 住まいの快適レポート

# 体のリズムをリセットして、元気に過ごそう!

春になると眠さやだるさを感じる方も多いのでは。その一要因が自律神経の乱れと考えられます。体内リズムを整えて、楽しい春の1日を!

## 春の眠気を誘うメカニズム

日中は交感神経が働き活動的に。夜間は副交感神経が優位になり就寝モードへ。健康的な体の仕組みを左右する自立神経が崩れることで、不調を招くと考えられます。特に春は、気温の急激な変動、花粉症や新学期といった環境の変化に伴うストレスも加わり、体内時計も乱れがち。昼間に眠気に襲われる、どこかぼーっとしてやる気が出ないなどの不調を感じたら、まずは自立神経のバランスを整えることを意識してみましょう。

日中は心身が活発に



交感神経

夜間は心身をリラックス



副交感神経

## 眠気やだるさ解消に実践したいセルフケア

### 朝のルーティン



- 起床後、カーテンを開けて太陽の光を浴びる  
眠りを誘う作用があるホルモン、メラトニンの分泌抑制に有効。
- 41~42℃くらいの熱めのシャワーを  
交感神経が刺激されて、すっきりと目覚める。

### 夜のルーティン



- 軽いストレッチ  
肩や足など、疲労した部分を中心に。リラックスして血流も促進。
- 38~40℃のぬるめの湯船に浸かる  
全身の筋肉がゆるみ、体も就寝モードに。



### 睡眠の質をあげる



- 香りを活用  
寝る前にリラックスする香りに包まれる。ラベンダー、ベルガモット、カモミールなどのアロマオイルを使用するほか、ハーブティーを飲むのもおすすめ。枕元にポプリを置けば、安眠アップ。
- 寝具を見直す  
寝具は上質な睡眠に重要なアイテム。温度差が激しい春は、薄手の羽毛布団は重宝します。また花粉症が辛い方は、花粉対策用の寝具に変えてみるのも一考です。



すっきり目覚めに  
おすすめの香り

- ミント
- ローズマリー
- グレープフルーツ
- ローズマリー など。

オススメ商品  
アレルピュア

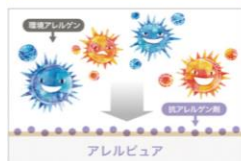
住まいの様々な環境アレルゲンの働きを抑制し、快適な暮らしをサポート♪

花粉やハウスダストには、アレルギー反応を引き起こす原因となる物質「環境アレルゲン」が含まれています。「アレルピュア」は、その環境アレルゲンの働きを抑える機能をもつタイルです。



©株式会社 LIXIL

### 玄関でできる スギ花粉対策とは?



家の中に花粉を持ち込まないように、室内に入る前に衣服や髪についてた花粉をしっかり払い落としましょう。玄関の床にアレルピュアのアレルピュア内床用タイルを張れば、部屋に入る前に花粉対策ができます!



※空気中の環境アレルゲンを収集・抑制する効果はありません。また、アレルギー症状が改善するなどの効果を保証するものではありません。 ©株式会社 LIXIL

商品のお問合せは…

再生工房 タカショー

〒891-0113 鹿児島市東谷山7丁目23-12  
TEL0120-302-666 FAX.099-814-7751

花やグリーンをもっと身近に

住まいの快適レポート

暮らしを彩るガーデニングを楽しもう！

植物たちがいっせいに芽吹き始めるこの時期。今年はガーデニングに挑戦してみませんか。楽しく成功させるポイントを伝授します。

## ガーデニングのメリット

- ✳ 植物を育てることが毎日の楽しみ、趣味になる。
- ✳ 日々表情を変える姿に、季節を感じて癒される。
- ✳ 五感を刺激し、感性を磨く手助けに。
- ✳ インテリアの一部として、空間をおしゃれに演出。
- ✳ お手入れ作業など、運動不足解消にお役立ち。
- ✳ 家族や近隣住民とのコミュニケーションの輪が広がる。
- ✳ ハーブ栽培は収穫する喜びに加え、家計の足しにも。



### コンテナガーデンでおしゃれ空間

いくつかの鉢植えを並べて、空間を彩るスタイルをコンテナガーデンと呼びます。玄関先やベランダなどの小スペースでも楽しめ、季節ごとに雰囲気を変えることも簡単。一鉢に一本の苗を植えるほか、複数の植物を寄せ植えして個性的な空間を創り上げましょう。

### 気軽な「鉢植え」からスタート

ガーデニングには、大きく分けて2つの植え方があります。ひとつは地面に植物を直接植える「地植え」。もうひとつがプランターなどの器に植える「鉢植え」です。まずは誰でも簡単に育てることができるうえ、狭いスペースや室内でも楽しめる「鉢植え」から始めてみましょう。

### プランターで多彩な演出

プランターもセンスアップに欠かせない要素。たとえば木製フェンスが背景になる場合は、テラコッタなど自然素材を。また吊り下げタイプもおすすめです。色付きの器は、花色に合わせてコーディネートすると綺麗にまとまります。

### ハーブを育てて料理のアクセントに

バジルやミントなどハーブ栽培は食卓でも活躍。パスタやデザートのおしらいに、またハーブティーでリラックスも。



### 花苗選びのポイント

好きな花を選ぶのが一番ですが、手間がかかったり、すぐ枯れてしまったりは楽しみも半減。お花の特徴をよく調べて、園芸店でプロのアドバイスに頼るのも一考です。

- ☑ 手入れが簡単。
- ☑ 花付きが良く、長く花が咲く品種のほか、病害虫に強い性質を選択。

Check!

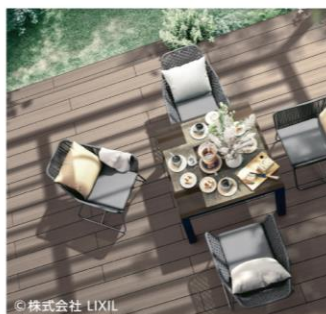
### 春におすすめの花

- ユーフォルビア
- ワスレナグサ
- マーガレット
- パーベナ



オススメ商品  
デッキ DC

天然木のように「快適」で、天然木よりも「丈夫」な人工木デッキ



「家族とのくつろぎの時間を楽しみたい」おうち時間のリフレッシュスペースとして人気♪

#### おすすめポイント ①

熱の伝わりやすさを独自の構造と素材で解決し、天然木のように熱が伝わりにくい。



#### おすすめポイント ②

人工木ならではのカンタンお手入れ♪土汚れならサッと水洗いでき、腐食やシロアリの心配もなく干割れやささくれもないので、お子さまにも安心です。



商品のお問合せは…

再生工房 タカショー

〒891-0113 鹿児島市東谷山7丁目23-12  
TEL0120-302-666 FAX.099-814-7751