

休むコト。FREE



特集

自律神経を整えて バテないカラダになる

マネして熟睡！
「眠りのプロ」の眠り方

自律神経を整える
即効！「朝ごはん」

「休み隊」がお試し
話題の「疲れとり」アプリ

創刊号

vol.

01

PRESENT

これであなたも
休養の達人

休むコト。クイズ

全問正解者には抽選で5名様に
ベネクスのリカバリーグッズをプレゼント。
答えは『休むコト。』vol.1の中にあります。
ふるってご応募ください！

応募のしかた

ハガキ1枚に、①A～Dの答えの番号(1～4) ②郵便番号・住所 ③氏名 ④年齢 ⑤ご職業 ⑥電話番号(携帯電話でも可) ⑦メールアドレス(携帯メールでも可) ⑧『休むコト。』vol.1の感想 ⑨休養に関するお悩み・解決したいこと・実践していること
をお書きの上、
〒101-0051
東京都千代田区神田神保町1-28 SUNAGAビル3F
株式会社からだにいいこと
休むコト。①係 までお送りください。
当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。
2015年12月31日(木) 消印有効

※応募でいただいた個人情報は、プレゼントの抽選と賞品発送にのみ使用いたします。

A 次のもので、眠らないのは？

- ① ツバメ
- ② ライオン
- ③ マメ科の植物
- ④ この中にはひとつもない

B 自律神経を整えるためにいいことは？

- ① よく噛んで食べる
- ② 食後のジョギング
- ③ 早食い
- ④ 寝る直前の食事

C 安眠したい人が夜、避けたいのは？

- ① 明るい光
- ② リラックス効果のある香り
- ③ 自然音のCD
- ④ 自然素材の寝具

D 鶏の胸肉に多く含まれる疲労回復成分は？

- ① コラーゲン
- ② コリン
- ③ DHA
- ④ イミダペプチド

発行／一般社団法人 日本リカバリー協会
〒160-0023 東京都新宿区西新宿7-7-7 ハイライフ西新宿 211 TEL.03-5332-5520 URL.http://www.recovery.or.jp
編集／株式会社からだにいいこと
取材・文／五十嵐由紀、吉田由美 撮影／阿部吉泰 イラスト／どいせな アートディレクション・デザイン／利根川裕 (PLOW)

一般社団法人 日本リカバリー協会とは――

定義……「休む」「養う」の2側面から今日の健康ばかりでなく、明日の健康を考えていくところに「休養」の意義付けをし、「積極的休養」の考え方を広く普及をおこなう。

目的……リカバリーの普及、啓蒙、振興に関する活動を行い、健康に関連する産業の発展、向上に寄与することを目的とする。

事業内容……リカバリーの為の研究斡旋、リカバリーに関する情報の収集および提供、資格認定事業、指導者育成事業、イベントや講習会などを通しての健康推進事業、講習ならびに講師派遣など

休むコトは、

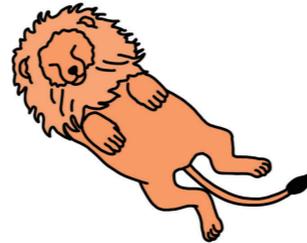
食べるコト、
働くコト、
考えるコト、
恋するコトと
同じぐらい

大切なことです。

生物はみんな、休みます。
休まない生物は、いません。

それなのに、
ヒトだけがなんだか
休むことに後ろめたさ
を感じているのは、
なぜでしょう。

動物



百獣の王ライオンは
昼寝の王様

肉食である彼らにとって、消化作業を助けてくれる睡眠
はなくてはならない大切なこと。ドイツの動物園での古い
データによると、ライオンやトラは1日に14～16時間も
眠っているそうです。

休まないと枯れてしまう…
植物の就眠運動

植物



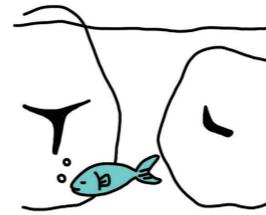
豆科の植物は、日光の当た
る昼間は葉を上げ夜になると
葉を下げて休むという就眠運
動を繰り返しています。ある
覚醒物質を用いて不眠症にし
た結果、1週間で枯れてし
まったというデータも！

鳥 眠りながら起きている
鳥たちの器用な睡眠

木の上で眠っている鳥はどうして落ちない
のでしょうか。それは、筋肉の緊張が失われる
レム睡眠が少ないからだそうです。ツバメの
ような渡り鳥は、長距離飛行中さえ短時間の
眠りで脳を休めるといいます。



魚



種類によって様々な、
魚たちの休養パターン

昼行性、夜行性がはっきりしている
魚たち。休養の方法もそれぞれで、砂
に潜る、岩によりかかる、石や藻など
の物陰に隠れる、水面に浮かぶ、ゆっ
くり泳ぐなど、いろいろな行動パター
ンで静かに休みます。

昆虫

休むことで巣を存続。
働きアリも7割休んでいる！

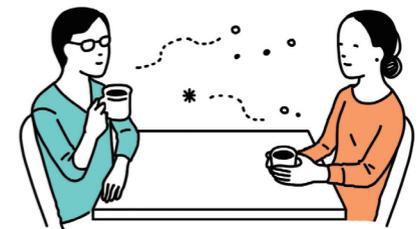
働きアリの7割は休んでいて、さら
に2割は1ヶ月以上も働かない状態だ
といえます。働いていたアリが疲れたら
、休んでいたアリが働く…このサイ
クルが重要で、働かないアリがいる巣
のほうが長期的に残るのだそうです。



ヒト 忙しいことで安心する
休息ベタの人間



『休むコト。』は
休むことにまつわる情報と
ココロとカラダにいい
休み方のコツを
お届けしてまいります。



休むコト。

Vol.1

Contents

- 自律神経を整えてバテないカラダになる
「眠り方」と「食事」……………4
- 【眠り方編】
自律神経を整えるには「良い眠り」から
「睡眠改善」にチャレンジ！……………6
- 眠りのプロに学ぶ「快眠テク」……………7
- 【食べ方編】
自律神経を整える
即効！朝ごはん最強対決……………8
- 「休み隊」が試してみました！
話題の「疲れとり」アプリ……………10
- 「休み隊」が体感レポート
ベネクスの「リフレッシュポロシャツ」……………11

参考文献：「動物たちはなぜ眠るのか」井上昌次郎著、丸善ブックス(1996)「植物の知恵—化学と生物学からのアプローチ」山村・長谷川編著、大学教育出版(2004)「動く植物—その謎解き」山村・長谷川編著、大学教育出版(2002) M. Ueda and S. Yamamura, The Chemistry and Biology of the Plant Leaf-movement, Angew. Chem. Int. Ed., 39, 1400-1414 (2000)「校庭の野鳥」唐沢孝一著、全国農村教育協会 2014年4月25日 東京新聞

自律神経を整えて バテないカラダになる 「眠り方」と「食事」

私たち人間の“健康の要”ともいえる自律神経。バテないカラダになるには、この自律神経のバランスにヒミツがありました。その道のプロに聞いた「眠り方」と「食事」を実践して、バテ知らずのカラダを目指しましょう！

教えてくれる人



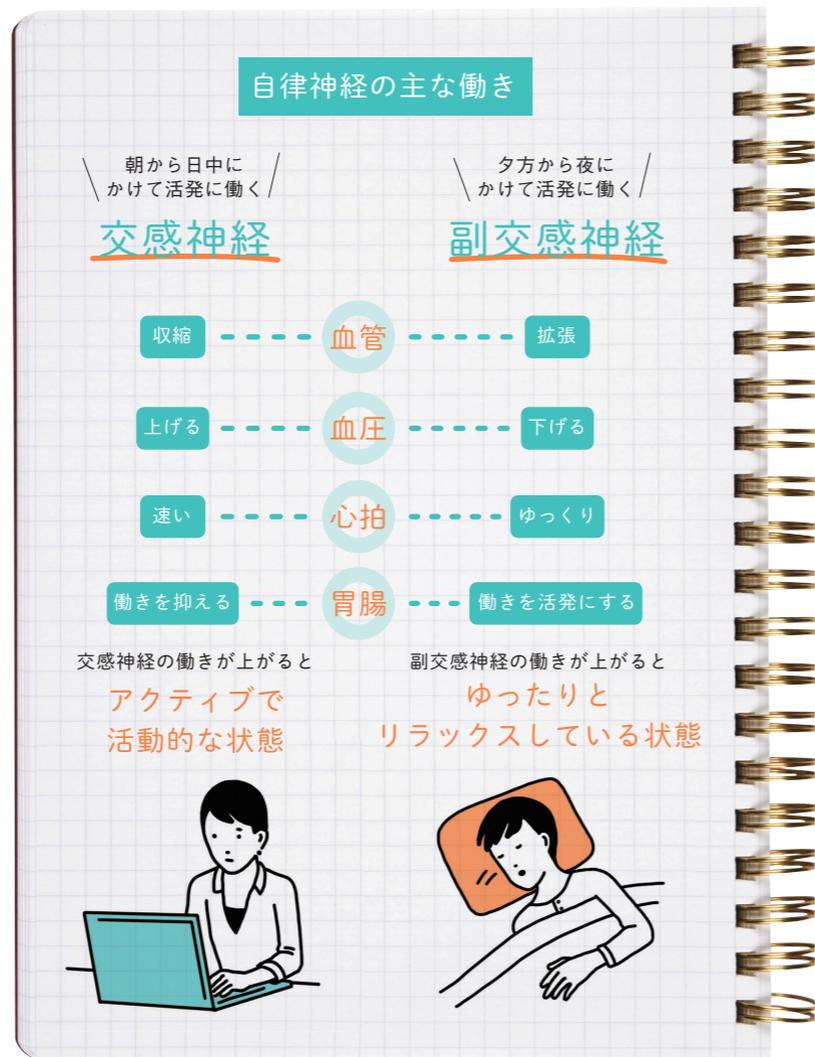
小林弘幸先生
順天堂大学医学部教授。
自律神経研究の第一人者
として、数多くのメディア
で活躍中。

「現代人の自律神経は ただでさえ乱れている!？」

「心臓や腸、血管といった体の機能を、自分の意思とは関係なくコントロールしているのが自律神経です」と小林先生。自律神経は“交感神経”と“副交感神経”から構成され、これらがバランスよく高いレベルで活動するのが理想とのこと。「しかし、ストレス社会といわれる現代は、交感神経が高く副交感神経が低い人が多い。自律神経の乱れは様々な“不調”の原因になるので、注意が必要です」。

「バテ」攻略のカギは 副交感神経アップにあり!

夏は、とりわけ自律神経が乱れやすい季節。「原因のひとつに脱水があります。体が脱水状態になると血流が悪くなり交感神経が優位に。その結果、夜ゆっくり休むことができず、疲れが蓄積されてしまうのです」。バランスを整えるには副交感神経を上げることがポイント。「自律神経の中でも影響を受けやすいのが血管と腸。血流を良くし、腸の働きを活発にすることを意識しましょう」。



基本 腸と自律神経の深～い関係を理解する



腸と自律神経は互いに影響し合う深い関係。副交感神経が優位になると腸の働きが活発になり、その逆も同じように、腸を動かすことで副交感神経を優位にすることができます。だからこそ、腸の働きや動く時間帯を理解して食べるのが大切。「また、“噛む”ことも自律神経を安定させてくれます。食事は時間にゆとりをもって、ゆっくり食べましょう」。

朝食は メニューを重視



腸の働きを促すメニューが理想

朝起きた瞬間から交感神経が優位に働くため、腸に刺激を与えるためにも朝食は必ず食べたいもの。「朝はとくに食物繊維や乳製品、発酵食品など、腸の働きを促すメニューを意識して摂りましょう。食物繊維のサプリなどを活用するのもおすすめです」。

夕食は 時間が大事



夕食タイムは寝る3時間前までに

食事の最初は交感神経が優位になり、腸が動きはじめて副交感神経が優位になるには3時間ほどの時間を要します。「交感神経が優位な状態のまま寝ると、きちんと食べ物が消化されません。寝るまでに時間をあけるためにも、できるだけ早い時間に夕食を食べましょう」。



基本 睡眠不足は絶対NG! 6～7時間の良質な眠りを



寝る直前までスマホやテレビを見ている人は、交感神経が高まったまま寝ているということ。「つまり、血流が悪い状態で寝ているので疲れがとれません。寝る1時間前には、アロマを炊いて目を閉じるなどして、心身ともにリラックスする努力を」。また、睡眠不足になると副交感神経はすぐに下がってしまうのだそう。寝苦しい夜は、エアコンを上手に活用して快適な眠りを心がけましょう。

血流を良くして疲れをケア。 食後の散歩でぐっすり!

血流を良くするためにも運動は◎。ただしジョギングなど、呼吸が速く、浅くなる運動は、逆に副交感神経を下げてしまうことに。「自律神経を整えるためには、呼吸は“深くゆったり”が基本。ウォーキングは呼吸を意識しながらできるのでおすすめです。とくに夕食後の散歩(2kmを30分程度で歩く)は、血流が良くなり疲れがとれるので、快適な睡眠にもつながります」。



眠り方編

自律神経を整えるには「良い眠り」から「睡眠改善」にチャレンジ!

不眠で悩む編集1が、眠りが可視化できる「オムロン睡眠計」で睡眠改善にチャレンジしてみました!

教えてくれる人



オムロンヘルスケア
ねむりラボ課
睡眠改善インストラクター
西口 恵さん



「使ったのはコレ!」

SleepDesign オムロン睡眠計
ベッドサイドに置くだけ。寝ている間の人の動きを微弱な電波でとらえ、眠っている・起きている状態を見分けてくれます。



「スマホで見れるお手軽タイプも!」

SleepDeignliteオムロンねむり時計
「ねむり体内時計」アプリと併用して使うねむり時計。こちらも枕元に置くだけ! オムロンヘルスケア/
©0120-30-6606

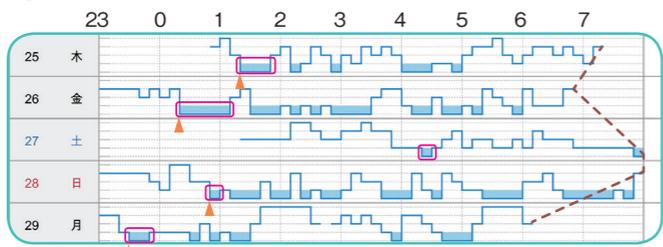
Step

1

まずは、1週間の測定で自分の「眠りの課題」を知る

1週間測定した睡眠の記録データを、無料の健康サポートサービス「ウェルネスリンク」へ送ると、就寝から起床までの睡眠リズムがグラフで表示。西口さんが、編集1の課題をチェック!

編集1の1週間の睡眠メモグラフ ▲Check 1 □Check 2 ---Check 3



「グラフから分析する!」
睡眠の課題はコレ!」

Check 1 入眠時間

就寝後30分以内に入眠するのが理想。入眠までの時間にばらつきがあるのが気になります。

Check 2 ぐっすり睡眠(青い部分)のリズム
入眠後3時間に深く眠ると成長ホルモンが分泌。なのに深い睡眠が続かず細切れ状態です。

Check 3 就床・起床時間

週末も平日と同じ時刻の就床・起床を心がけて、睡眠サイクルを崩さないようにしましょう。

Step

2

安眠にかかわる生活習慣をチェックしてもらいました!

「一番の原因は、眠る直前まで気持ちが緊張していてリラックスできていないからでは?」と指摘を受けた編集1。眠る前は、副交感神経を優位にすることが快眠のポイントのようです。

「明日からできる生活習慣の改善ポイントはコレ!」

Point 1 就寝前のスケジュール
チェックをやる

副交感神経が働かずリラックスできないので、帰りの電車の中やその日の仕事の最後に片づけて。

Point 2 朝ごはんを食べる

朝食べないと、1日中ぼんやり感が続き眠りにも影響が…。体内時計を動かすためにも、朝食は大事です。

Point 3 なるべく運動する

日中の覚醒が夜の快眠につながるので、昼間はなるべく動いて体を疲れさせることを心がけて。



Step

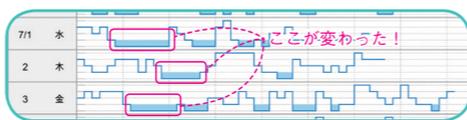
3

アドバイスを受けて、さっそく1週間実行!

「寝つき後3時間のぐっすり睡眠が続くようになりましたね」と西口さん。編集1も目覚めのよさを実感できた1週間でした。



生活週間を改善してこんなに眠りが変わった!



「生活改善ポイントを実践できた3日間は、深い睡眠が続いたせいか目覚めもスッキリ。これからも続けていきたいです!」(編集1)

他にもさまざまな快眠ポイントをご紹介

「ねむりラボ」で「ぐっすり生活」を目指そう!

「良いねむり」と「健やかな生活」の関係がさらに詳しくわかるサイトです。

<http://nemuri-lab.jp/>

眠りのプロに学ぶ「快眠テク」

「良い眠り」のために、今日からすぐ真似できる「快眠テク」を眠りのプロ4人の方に教えてもらいました!

快眠セラピストに学ぶ



三橋美穂さん
実践的なアドバイスと手軽にできる数多くのメソッド、そして新しい時代にマッチした眠りの発信で人気。

睡眠は、人生の質を高める土台です

睡眠不足の時は自分のことで一杯で、人としての器が小さくなっています。ぐっすり眠ると気持ちに余裕ができ、器が大きくなります。安定した土台=快眠を目指していきましょう。

三橋さんの快眠テク

「こすり合わせて温めた手のひらを1分間目にあてる」

これはヨガの「照気法」というメソッド。目の疲れは脳の疲れにも直結しているので、癒すことでリラックス♪



「ヨガの片鼻呼吸で、左の鼻の通りをよくする」

左右の鼻交互ずつで呼吸を繰り返します。副交感神経に通じている左の鼻通りがよくなると心が安定します。

スリープマスターに学ぶ



長谷川夏美さん
スリープマスターは、東京西川・日本睡眠科学研究所の認定資格。眠りのアドバイザーとして活躍中。

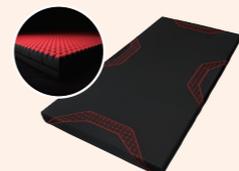
環境・心身・寝具の3つを整えることが大切です

寝具選びも重要ですが、心身の状態によって睡眠の質は大きく変わるもの。パジャマにきちんと着替える、寝る前にストレッチをする、自然音の入ったCDをかけるなど、すぐできるリラックス方法を試してみてください。

長谷川さんの快眠テク

「帰宅したらすぐに、窓を開けて換気する」

換気で室内にこもった湿気を逃し快適な湿度をキープ。夏の寝室は、温度25~28℃、湿度50~60%が最適といわれています。



「枕だけでなく、マットレスにもこだわる」

スムーズな血行も快眠のポイント。体圧を分散してくれるマットレスに変えただけで睡眠の質が上がる人もいます。

約1860個の凹凸が体圧を分散するマットレス「エアースI マットレス」。(東京西川/©03-3664-3964)

CA美容コンサルタントに学ぶ



清水裕美子さん
CA Media Agency代表取締役。元CAの経験を活かして、セミナーや執筆活動を通してCAの美容法を発信中。

笑顔で働くには「良い睡眠で充電!」が大切

時差に悩みながらもいつも笑顔のCAの秘密は、質のいい眠りをとっているから。「明日も最高のコンディションで過ごせるためにたっぷり充電」という意識で眠ることが、快眠につながります。

清水さんの快眠テク

「お風呂上がりは間接照明で過ごす」

明るい光は快眠ホルモンといわれているメラトニンの分泌を抑制するので、眠る前はなるべく間接照明で。



「リラックス効果のある香りで癒される」

ラベンダーやイランイラン、スイートオレンジなどのアロマオイルを焚いて、心と体をときほぐします。

蚊帳の博物館館長に学ぶ



三島治さん
(有) 菊屋代表取締役、日本睡眠改善協議会公認睡眠改善インストラクター。睡眠改善をテーマに幅広く活躍中。

脳をしっかり休ませる睡眠こそ、クスリに頼らない安眠です

脳の疲れは眠ることでしか回復できません。ストレス社会と言われる現代は脳の疲れによるうつや認知症なども増えています。クスリに頼らず健康に過ごすためにも、睡眠に真剣に取り組みましょう。

三島さんの快眠テク

「麻・ヘンプなど自然素材の寝具で眠る」

自然素材の寝具は体内時計のリズムを損なわないのでリラックスして眠れます。夏は通気性のいい麻やヘンプがおすすめです。



「おやすみ前に、3分間の腹式呼吸」

副交感神経が優位になり入眠しやすくなります。高すぎる枕は正しい呼吸を妨げるので呼吸しやすい高さ。

食べ方編

自律神経を整える

即効！朝ごはん

最強対決！

教えてくれる人



椎橋聡子さん
株式会社Food Smile
代表。管理栄養士、
メンタルフードマイ
スター養成講座の専
任講師。

“朝食は体内時計のスイッチ”と言われ、活動的な1日を過ごすために欠かせないものです。ここでは自律神経を整えるのに重要な働きをする、脳内の「神経伝達物質」に着目した超お手軽メニューを提案。“時間がないから朝食は食べない”という人もこれなら実践できるはず！

朝食に欠かせない栄養素とその働き

炭水化物
糖質／エネルギー源。朝は体が
飢餓状態なのでしっかり補給
食物繊維／腸内環境の改善、血
糖値の急上昇を抑制

タンパク質
神経伝達物質の材料／
体内時計のスイッチ
合成
自律神経を整える／
神経伝達物質
・ドーパミン
・ノルアドレナリン
・セロトニンなど

ビタミン・ミネラル
(特にビタミンB群、ビタミンCなど)
神経伝達物質合成のスイッチ

神経伝達物質の材料となるタンパク質と、合成の手助けをするビタミンやミネラル。どちらが欠けても神経伝達物質は作られません。エネルギーとなる糖質、腸の働きを整える食物繊維も朝食には必須。

パン派



ちょい足し！

ミニトマト

お手軽野菜でビタミンCをプラス。ミニトマトなら5個(50g)以上食べられると理想。



ハムチーズトースト & キウイヨーグルト

急激な血糖値の上昇は自律神経を乱す原因のひとつ。全粒粉入りの食パンなど、糖質は食物繊維とセットで摂ると、血糖値の上昇がゆるやかに。ハム、チーズ、ヨーグルトのタンパク質に、キウイのビタミン・ミネラルをプラスして、神経伝達物質を作り出す手助けを。

ちょい足し！

もずく

もずくやめかぶの海藻類は食物繊維補給に最適。含まれるカルシウムがイライラ防止にも。



ごはん派



納豆ごはん & 浅漬け

植物由来で良質なたんぱく質を含む納豆は、ビタミンB群や、鉄分・マグネシウムなどのミネラルがバランスよく含まれる優秀食材。ミネラル不足も心の不調につながります。野菜の浅漬けでビタミンCと食物繊維を補強して。塩分が気になる人にはピクルスがおすすです。

コンビニ派



ちょい足し！

野菜サラダ

サラダで栄養価をアップ！ ストレスによって消耗しがちなビタミンCもカバーできます。



ミックスサンド(ハム・たまご・レタス) & 牛乳

たまごはタンパク質をはじめ、ビタミンC以外の栄養素がすべて含まれる完全栄養食品。野菜入りサンドイッチを選べば、タンパク質の働きや合成をサポートするビタミン・ミネラルが補給できます。牛乳に含まれるトリプトファンが気持ちを安定させるセロトニンの原料に。

鮭のおにぎり & ゆでたまご & 海苔のみそ汁

鮭にはうつ病予防に重要な働きをするEPA・DHAなどの脂肪酸が豊富。栄養バランス抜群のゆでたまごと、体を温め代謝を上げる汁物もプラス。意識しないと摂れない海藻類もここでチャージしましょう。海苔に含まれる葉酸は、セロトニンと密接に関わる大切な栄養素です。

ちょい足し！

枝豆

自律神経を整えるためのタンパク質、ナイアシン・葉酸などのビタミンB群がギュッと凝縮！



コンビニごはん派



コンビニで「バテ防止最新キーワード」をフォロー

日本疲労学会お墨付き／

イミダペプチド

渡り鳥が数千キロを休みなく飛び続けられるヒミツは、この「イミダペプチド」のおかげ。優れた疲労回復効果があると注目されています。

— 例えばコレで補給！ —

サラダチキン(ローソン)

鶏肉は淡白で低カロリー。脂質の少ない胸肉は胃腸にもやさしくて◎。



抗酸化作用で疲労回復／

トマトリコピン

強力な抗酸化作用で老化防止&あらゆる生活習慣病予防に。「トマトリコピン」は、ジュースなどの加工品で摂るほうが、吸収率がアップします。

— 例えばコレで補給！ —

あまいトマト(カゴメ)

糖度10の完熟トマトを濃縮。サラッとしていて飲みやすい。



お疲れ気味の胃腸を元気に／

ムチン

ネバネバ食品に多く含まれる成分。胃や消化器の表面を保護し、正常な働きを促します。疲労回復に欠かせないタンパク質との相性もバッチリ。

— 例えばコレで補給！ —

4種のネバネバサラダ(ファミリーマート)

オクラ、山芋、めかぶ、なめこなど4種のネバネバ具材をトッピング。



「休み隊」が試してみました！

話題の「疲れとり」アプリ

“疲れはたまっているけど、ゆっくり休む時間がなくて…”。そんな「休み隊」の2人に、「疲れとり」アプリを試してもらいました。忙しい人ほど、すきま時間で使えるアプリを利用して、疲れをためない工夫をしてみてもいいかな？

今月の休み隊メンバー



高橋久美子さん (37歳)
転職したばかり。慣れない環境と、電車通勤で疲れがたまり気味。



米山 華さん (37歳)
2歳の女の子を持つ、ワーキングマザー。目の疲れ、肩こりが悩み。

MUJI toRelax

心拍数と時刻から、自分だけの音楽を作り出す

「MUJI to Relax」

良品計画制作 / 無料 / iPhone、Android対応

海や山、鳥の声や焚き火の音など、数え切れない自然音楽の組み合わせから、その瞬間自分が一番リラックスできる音楽を自動再生してくれます。

自分にぴったりの音だからなのか、聞いているだけで自然と無心になれてリラックスできました。



Yoga

寝落ちする人続出中！音を聴くだけの寝る前ヨガ

「寝たままヨガ」

エキサイト株式会社制作 / 無料 / iPhone、Android対応

インストラクターの声に合わせて、寝たままでできる簡単ヨガ。難しいポーズはないので初心者でも安心です。深いリラクゼーションを味わうなら就寝前に。

約15分のヨガで、気持ちが安らぎ、体もポカポカに♪ 自宅でゆったりとできるのもいいですね。



COCOLOLO

ストレスの傾向やお疲れ具合を見える化

「COCOLOLO」ココロ炉

WINフロンティア制作 / 無料 / iPhone対応

心拍のゆらぎからキモチの状態を分かりやすく表示。今のキモチを友達や家族とシェアしたり、おすすめの癒し音楽を聴くこともできます。

キモチが見えるなんて新鮮でした。イライラしていたら、癒し音楽を聞いて即ストレス解消できるのも◎



zero APP

3Dエクササイズで疲れ目をほぐす

「視力ケア アイトレ 3D」

Ateam Inc.制作 / 無料 / iPhone、Android対応

3D画像を見ながら、目のピントを合わせるだけの簡単エクササイズ。短時間でふだん使わない目の筋力が鍛えられ、目の疲れもスッキリします。

仕事の合間に試したら、目のコリがほぐれた感じで視界もすっきり！ ゲーム感覚だから、続けられそうです。



サイズ/M、L
色/ネイビー、ブルーターコイズ、レッド
<http://www.venex-j.co.jp/>

一見ただのポロシャツ、なのにスゴイと噂の

「休み隊」が体感レポート

ベネクスの「リフレッシュポロシャツ」

プロのアスリートも愛用する、“休養”に着目した究極のリカバリーウェア。デザインもキュートなポロシャツを2人がお試し！

Q ふだんはどんな暮らし？

転職したばかりで緊張しているからか、夜は神経が高ぶってなかなか寝つけず、寝不足気味の日々。毎朝起きるのが苦痛で、仕事に眠くなってしまふことも。

設計の仕事なので1日中パソコン漬け。血流が悪く、左の肩が重く感じます。また、夜は子どもの授乳があり、こま切れ睡眠に。質のいい眠りに憧れます！

Q どんな時に着てみた？

サラッとした肌触りで着心地がいいので、今では帰宅したらすぐに「リフレッシュポロシャツ」にお着替え。通気性も良く動きやすいので、ヨガをするときに◎！

お風呂のあとに部屋着として。子どもの寝かしつけで、なかなか寝てくれずイライラすることもあったのですが、これを着ていると一緒に寝てしまうことが増えました。

Q 着てみてどうだった？

帰宅後すぐに着ることで、気持ちがリラックスして一気に睡眠モードに。入眠がスムーズになって、寝ている間もぐっすり。朝の目覚めがすっきりしました！

体が温かくなり、肩がすっきり軽くなりました。素材が軽いので着ていてストレスもなし！ こま切れ睡眠でも、体がしっかり休まっていると感じます。

「着て休む」ベネクスのリカバリーウェア

着るだけで体をリラックス状態にしてくれるヒミツは、ベネクスが開発した「PHT繊維」という特殊素材にあります。「PHT」はナノプラチナなど数種類の鉱物を繊維1本1本に練り込んで作ったもの。PHTから放出される微弱な電磁波が神経に作用することで、副交感神経が高まり血流がアップ！ それで安眠や疲労回復につながり、“着るだけで休養できる”というわけです。休むことがヘタな日本人にぴったりのウェアといえそう。



<http://www.venex-j.co.jp/>