

カムナ通信

Vol.10

発行日：令和2年4月1日
(毎月1日発行)
発行人：青木敬司
株式会社カムナ・プランニング／東京都文京区目
白台 2-9-7-503／03-3942-
8633／<http://kamuna-p.jp/>
／info@kamuna-p.jp
～コピー、転載、引用、
配布はご自由にどうぞ～

こんにちは。先日、睡眠の質を高める「エンジェルナイト」のPR動画撮影に行ってきました。睡眠は、人の三大欲求で重要な生理的活動でありながら、その最中はほとんど意識がなく、その質について深く考えることはありません。最近でこそ健康雑誌が睡眠の重要性を取り上げるようになりましたが、その背景には、「きちんと眠れていない」という問題があります。

20歳以上の男女4303名を対象にした睡眠調査では、92.6%が「不満がある」のとか。理由のベスト3は、「疲れが取れない」「何度か目が覚める」「すっきりと起きられない」でした。男女問わず第一線で働く共働き社会、核家族の心細い育児、将来への不安、人間関係のストレス、食や生活習慣の多様化、様々なテクノストレス・・・といった現代ならではの要因が、睡眠に影響しているのです。

睡眠は、免疫系からホルモンバランス、精神の安定、学習・記憶・脳の情報整理、有害物質の排泄まで、健康でより良く生きるための、あらゆる要素を下支えしています。この質を上げれば、すべてが向上するのですから、意識してみたいかがでしょうか。

私の思う理想の睡眠はクマの冬眠。彼らは食料の無くなる5カ月間、じつと巣穴で寝ています。食べもしなければ排泄もしません。代謝を下げて寝ることに集中し、あの大きな体を維持します。どうしたらそんな風に眠れるの？と聞かれるので、私が大切にしているコツを紹介します。

①寝る2〜3時間前に飲食を終えること。②ぬるめの湯にゆったり浸かる(就寝30分前に済ませます)。③真っ暗にしてカーテンを開けて寝る(月と太陽の明かりを感じることは大切)。④寝る前のスマホやテレビは控える。⑤お休みスイッチ(睡眠儀式)を使う。私の場合は睡眠アプリで聴く波音ですが、アロマ、呼吸法、ゆるいヨガ、白湯を飲むのもOK。あとはエンジェルナイトを飲むことですね！寝る30分くらい前に飲んで、リラクセスしたタイミングで、一気に眠りましょう。

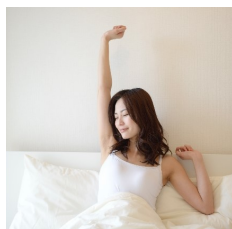
睡眠は最初の3時間が特に重要。この時に若返りホルモン(成長ホルモン)が出て、体と心を修復します。これがうまくいけば占めたもの。「睡眠の質は人生の質」と言っても過言ではありません。ぜひ質を高めて、自分らしい魅力と才能を発揮してルンルン気分を毎日を送っていただけだと思います。いつもありがとうございます。

株式会社カムナ・プランニング 青木敬司 拝



New Voice

やる事が山のようにあって、削れるのは睡眠時間だけという生活。寝る直前まで一日中PCやスマホの画面を見ているので、疲れているのに眠れないこともあります。ハーブティや外国産のサプリなどでも入眠そのものは助けられるのですが、いろいろ試してみた結果、「睡眠によるリセット」がちゃんと感じられるのは「エンジェルナイト」だけでした。一分でも長く寝たい日、ようやく布団に入った～と思っても、飲み忘れていたら、わざわざ起き上がって飲みに行きます(翌日いろんな意味で後悔するからです)。あまりに短時間の睡眠だと、翌日やっぱり眠いは眠いんですが、それでも大切な時に居眠りするようなことはありません。私の生活は、「エンジェルナイト」に支えられています。おかげで充実した毎日です。



NEWS & TOPIC KAMUNA PRODUCTS

「エンジェルナイト」で、人生をワンランクアップ！

安眠・疲労回復・精神安定・アンチエイジング・ストレスケアを目的に、天然由来の食品原料のみを使用してつくられた「エンジェルナイト」。おやすみ前にお飲みいただくだけで質の良い眠りをサポートし、疲労回復はもちろん、身体機能の修復、新陳代謝の促進、免疫力アップ、精神面の安定、若々しさの維持などが期待できます。また二次的な作用として、仕事や家事の効率アップやストレス耐性の向上、運氣アップのお声も。

4つの有効成分が、深い眠りをサポート！

【クワンソウ】 沖縄で眠り草として伝わる伝統野菜。睡眠誘発作用のあるオキシピナタニンを含み、自然な睡眠へと誘います。



【タートチェリー】 メラトニンの量が突出して多く、安眠・リラックス作用が期待される。高い酸化作用で、痛み、筋肉疲労軽減も。



【ラフマ】 幸せホルモンと呼ばれるセロトニンを増やし、精神を安定させる機能性素材。ホルモンバランスを整える働きも。



【ギャバ (GABA)】 ストレスを和らげ、興奮した神経を落ち着かせます。抗ストレス作用をはじめ、睡眠の質の改善、美肌効果も。



■エンジェルナイト…4,860円(本体価格4,500円+税)

アルミジップ袋 120粒入(30g、1粒250mg) ※約30日分
賞味期限：製造日から3年間

飲み方：おやすみになる30分ほど前に、4粒を目安に水かぬるま湯でお召し上がりください。日中のストレスを感じる際にお飲みいただいても結構です。

原材料名：クワンソウ粉末、アガベイヌリン、タートチェリー凍結乾燥粉末、ラフマ抽出物、麦芽糖、γ-アミノ酪酸(GABA)、硬化ナタネ油(※)

※…トランス脂肪酸は含まず

Information & 広場

～睡眠についての気になるおはなし～

■ 睡眠はとても大切！



睡眠の質が低下すると・・・

- ・五大疾患（がん、脳卒中、心臓病、糖尿病、精神疾患）や生活習慣病にかかるリスクが高まる。
- ・肥満や肌トラブル、アルツハイマー、うつにかかるリスクが高まる。
- ・集中力、判断力、創造力、論理的思考が低下する。etc

【TOPIC】

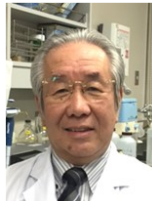
その① ある研究によると、6時間睡眠を2週間続けた人の脳は、2晩徹夜した人とほぼ同じ状態であったとか！しかもこの人たちは、脳の衰えを自覚していないそうです。

その② 収入の高い人ほど睡眠の質を大事にしている、満足できる睡眠を得るための工夫をしているそうです。

“睡眠格差”という言葉が使われる昨今、「たかが睡眠、されど睡眠」ですね！

■ 第一線で活躍中の先生方にお聞きしました！

一般社団法人生活健康学研究所理事長
医学博士 清水教永先生



現代社会に生きる私たちは、動物の一種でありながら動物としての基本的な機能を失いつつあり、ヒューマン・アニマル、つまり人間という動物になってしまいました。その結果、覚醒時に蓄積した疲労をとるための重要な睡眠に障害を持つ人が増加してきました。睡眠は、個体維持と種の保存に不可欠な動物的行動です。今こそ人間という動物らしい文化的行動を取り戻すことが重要な時代になりました。

エンジェルナイトは、このような背景から研究開発によって生み出されたのです。そして、臨床実験によって睡眠改善に有用性を持つことが明らかになりました。エンジェルナイトは、睡眠改善による健康長寿を実現することが期待されます。

(財)東洋運勢学会理事、鎌倉易学研究会参与
オフィス洗西代表 洗西暁子先生



エンジェルナイトを飲むと、早朝に自然に目が覚めるほど、睡眠に充実感があります。これが日中のパフォーマンスを上げるという結果にも繋がります。肩こりも3～4割は軽くなっています。無駄な力が入らないため常に天地と繋がっている感覚があるので、次々にやるべきことが見えて、からだ勝手に動くような、いわゆる「ゾーン」に入っている状態です。そうすると、自ずと成果は変わってきますよね。自分自身がそのような状態になれば、環境も共鳴して整いますし、あるいは整っていかれば、違和感に気づけるようになります。いわば、「動物の勘」のようなものが、色々な面において取り戻せるのです。運命学においては、天地自然と繋がりが、その「勘」を取り戻すことを重視しています。それが、睡眠の質が上がることでスムーズに戻ってくるということなのです。エンジェルナイトは、「自分のからだから自然にバランスを取り戻す」ものだと感じています。天地自然の理と共鳴する生き方ができるようになると表現しても良いでしょうね。

感動のおすそ分け

聴くたびに元気をもらえるアーティスト「リトルグリーモンスター」。彼女らは、世界に通用する女性ボーカリストグループの結成という大テーマのオーディションで選ばれた実力者たち。特に感銘を受けた曲は「世界はあなたに笑いかけて」。歌唱力の素晴らしさだけでなく、その歌詞が美しくかわいい！しかも本質的！ポジティブな気持ちにさせられます。歌詞をちよつと紹介すると・・・

ほら 笑って 世界はずっと
あなたに 今日笑いかけて
未来はずっと その手の中で
輝く日を待っている

きつかけは きつと
どんな瞬間も 溢れてる

曖昧に微笑んで 周りの視線なんか
気にしないでいい
大切な仲間なら あなたが輝くこと
願うはず

本当は誰もが 本当の笑顔を探している
太陽みたいな あなたはいま
世界を 引きつける力があるの
気づいて いつもよりいい予感が
心くすぐってるから
手を伸ばして 繋ごう 愛 もっと
この瞬間を 抱きしめよう

こんな素敵な歌詞を、乙女たちの天に届きそうなハイトーンヴォイスで歌い上げられると、たちまち元気のスイッチが入ります。一日をポジティブな気持ちでスタートするために、ぜひ聴いてみてください。この曲が収録されているアルバムは「FLAVA A」です。他にもステキな曲が盛りだくさんなので、お聴き逃しなく！



FLAVA A

今月の1冊

ハーバード&パリ大学 根来教授の特別授業
「毛細血管」は増やすが勝ち！

根来秀行著（集英社）

世界の名だたる大学で教授職を務める超エリートの根来先生が、健康と若々しさの決め手になる「毛細血管」について書かれた著作。医療の最先端にいる先生は、どれほど医療が進んでも、どんなにコンピュータが発達しても「人間の体が一番すごい！」と。その中で最も優れるのが毛細血管で、「生きるために必要なことがすべて詰まっている臓器」とまで言われます。実はこれ、血管の99%を締め、一本にすると地球を2週半するとか。しかも全細胞は毛細血管から0.03mm以内に存在し、酸素や栄養素を得、不要なものを排出しています。先生によると、すべての生活習慣病は、生活習慣から生じた毛細血管の病気だとか。この本には毛細血管を若返らせる知恵やケアがたくさん紹介されています。毛細血管は何歳からでも増やせますので思い立ったが吉日です。一家に一冊備えると良いでしょう。



カムナ・ナウ

私は子供の頃から（大人になっても）よく寝ます。両親は小柄だったので、私は身長が大きく、「寝る子は育つ」と言われたものです。昔から十分寝ていましたが、昼間になると眠くなり、それが当たり前だと思っていました。エンジニアリングは自分にはあまり必要ないかも・・・と思いつつも、仕事で必要な睡眠の質は別物なんです！長く寝ることに睡眠の質は別物なんだと自分の体が教えてくれました♪（ゆ）