毎日の暮らしにワクワクと感動をプラス！

カムナ通信

vol.21

発行日：令和3年3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
電話：03-3942-8633
mail：info@kamuna-p.jp
http://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。春分を迎える3月に入りました。梅・桜・桃・菜の花など、愛でては心のはずむ季節ですね。また、「春眠暁を覚えず」と言われるように、いつまでもお布団から出たく無い季節でもあります。今月は「睡眠」の大切さについてご紹介したいと思います。

20年に渡ってあらゆる健康法を探求した結果、最も楽ちんで効果が大きく、しかも本質的な健康法が睡眠であることに行きつきました。努力せずに上質な眠りへ導くサプリメントの必要性を感じ、「エンジェルナイト」を開発したのが今から4年半前のことです。

この頃には国民の5人に1人（60歳以上は3人に1人）が入眠障害や中途覚醒、早朝覚醒といった睡眠障害に悩まされていることが明らかになりました。自分では睡眠に問題はないと思っている人でも実はわずかに睡眠が足りておらず、その影響がまるで借金（負債）のように蓄積する「睡眠負債」は、新語・流行語に選ばれるほどでした。さらに、睡眠の質が悪いと「86もの病気になるリスクが生じる」「五大疾患にかかるリスクが高まる」「集中力や判断力・論理的思考・精神活動全般に渡って正常な働きが損なわれる」ことも明らかに。最近では、睡眠の質が悪いと免疫が低下して感染症に罹るリスクが3倍になることや、予防接種の効果が半減することから、感染症予防の一環としても注目されるようになっています。

また、収入の高いエグゼクティブや、美のお仕事に携わる美意識の高い女性たちの多くが睡眠に重きを置いていて、健康と美容だけでなく、収入や精神面、人生の質までもが睡眠の質と密接な関係にあることも徐々に明らかになっています。

理想の睡眠を自ら積極的に手に入れ、健康や美容はもちろん、仕事や人間関係、収入、良縁といったすべての望みを、寝ながら実現することが当たり前の時代になるかも知れません。これは仮説ですが、人生を幸運へと導くシンクロニシティ（共時性）やセレンディピティ（思わぬ発見）までもが上質な睡眠時にプログラムされると考えています。「エンジェルナイト」で理想の睡眠を手に入れ、ますます健康で若々しく、喜びあふれる毎日を送っていただきましたら幸いです。いつもありがとうございます。

＜追伸＞ エンジェルナイトのプレゼントキャンペーンを実施中です。詳しくは裏面のinformationをご参照ください。

株式会社カムナ・プランニング 青木 敬司

NEWS & TOPIC KAMUNA PRODUCTS

理想の睡眠を手に入れ 人生をワンランクアップ！

安眠・疲労回復・精神安定・エイジングケア・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へと導き、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をサポートします。また二次的な作用として、仕事や家事の能率アップやストレス耐性の向上、運気アップのお声も。

＜こんな方にオススメ！＞

- ぐっすり眠れない方
- 寝ても疲れが取れない方
- 日中に眠くなる方
- 疲れやすい方
- 仕事や人間関係のストレスでお困りの方
- 睡眠時間が短くなりがちの方
- 若々しさを維持したい方
- 気持ちの浮き沈みのある方
- イライラしがちの方
- 仕事や家事のパフォーマンスを上げたい方　など

＜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】メラトニンの量が多く、安眠・リラックス作用に注目される果実。抗酸化作用に優れ、痛みや筋肉疲労の軽減にも。

【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 入、1粒250mg）※約30日分

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召し上がりいただくのもおすすめです。

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）

賞味期限：製造日より3年

～Voice～

・すごく良い感じです。普段は夜に2～3回目が覚めてしまうのですが、エンジェルナイトを飲み始めてから朝まで眠れる感じです。あとは気分の落ち込みがあまり無いように思います。（40代女性）

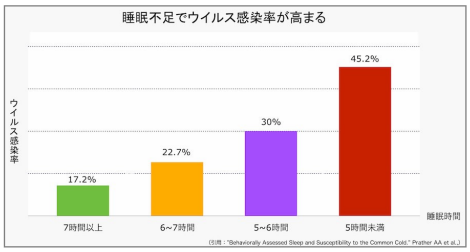
・エンジェルナイト、気に入っています♪ 特に朝の目覚めが最高です！もっと寝たい自分に打ち勝てるので、朝の時間を有意義に過ごしています。夫のいびきも気にならなくなりました。（40代女性）

Information & 広場

睡りにまつわる気になるおはなし

■ 睡眠不足でウイルス感染と予防接種の効果に影響が！

カリフォルニア大学サンフランシスコ校の研究により、睡眠不足はウイルス感染率を約3倍に高め、さらに予防接種の効果を半減させることが明らかになりました。「快眠タイムズ」さんのサイトにとても分かりやすい記事が掲載されていましたので、一部を抜粋してご紹介します。



＜実験の条件＞

1. **平均29歳で健康な男女164人が被験者**
2. **まず7日間通常の睡眠を測定する**
3. **鼻から風邪ウイルス(ライノウイルス39)を入れる**
4. **睡眠時間別にグループに分ける**
5. **管理された睡眠時間で5日間過ごす**
6. **各グループのウイルス感染率を調べる**

出典） 快眠タイムズ　https://kaimin-times.com/sleep-immunity-15720

この実験では、睡眠時間別のグループ毎、5日経過後の感染率の変化を調べています。慢性的な睡眠不足ではどのような結果になるのでしょうか…。考えるだけでゾッとする実験結果ですね。

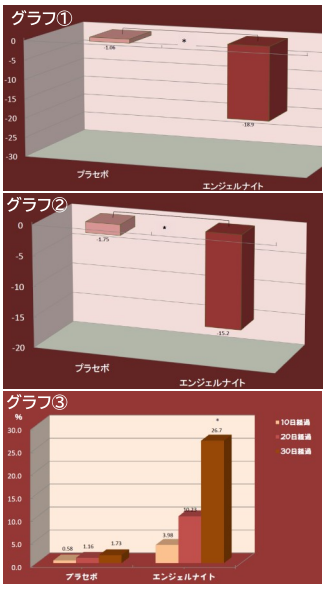
■ 睡眠効率と元気物質がみるみるアップしましたー！

長年に渡り睡眠の研究をされてきた大阪府立大学の名誉教授、清水教永先生(医学博士)によるエンジェルナイトを用いた検証試験で、人生の質を高める結果が明らかになりました～！

グラフ①　就寝から睡眠脳波の出るまでの時間短縮を示しています。なんと18.9%も短縮！

グラフ②　睡眠脳波が生じた後、深い睡眠時に生じる脳波が出現するまでの時間短縮を示しています。こちらも15.2%短縮！

グラフ③　眠りの質が高まることで得られる、唾液中に含まれる免疫を示すたんぱくの量が26.7%アップ！プラセボに対して15倍ってどんだけ～！



たかが睡眠、されど睡眠。人生の質を高める理想的な睡眠を手に入れましょう！

■「エンジェルナイト」プレゼントキャンペーン！

（2021年4月30日まで）

眠りの質を高めて理想の睡眠を手に入れるサポートサプリ「エンジェルナイト」を3つまとめてお買い求めいただくと、もれなく、心地よい香りでリラックスと入眠を促すブレンドアロマ「SLEEP(5cc)」1本と、良質な睡眠で幸運を招くエッセンスをまとめた小冊子をプレゼントします！初めての方もご愛用されている方も、このチャンスをお見逃しなく～♡

SLEEP

感動のおすそ分け

50年以上も続く落語を中心とした人気長寿番組こと「笑点」での、めちゃ笑える大喜利ネタを紹介します。「笑う門には福来る」と言いますし、笑いは免疫を高める効果もあるそうですから、さっそくお読みいただき、大笑いしていただければと思います。

18才と81才の違い

・道路を暴走するのが18才、逆走するのが81才
・心がもろいのが18才、骨がもろいのが81才
・偏差値が気になるのが18才、
　血糖値が気になるのが81才
・受験戦争を戦っているのが18才、
　アメリカと戦ったのが81才
・恋に溺れるのが18才、風呂で溺れるのが81才
・まだ何も知らないのが18才、
　もう何も覚えていないのが81才
・東京オリンピックに出たいと思うのが18才、
　東京オリンピックまで生きたいと思うのが81才
・自分探しの旅をしているのが18才、出掛けたまま分からなくなって皆が探しているのが81才
・「嵐」というと松本潤を思い出すのが18才、
　鞍馬天狗の嵐寛寿郎を思い出すのが81才

このネタが大賑わいらしく、賞賛のコメントと共にこんなネタが寄せられているそうです。

・ドキドキが止まらないのが18歳、
　動悸が止まらないのが81歳
・恋で胸を詰まらせるのが18歳、
　餅で喉を詰まらせるのが81歳

何かと世知辛い世の中のムードは、笑いのエネルギーで吹っ飛ばしてしまいましょう♪

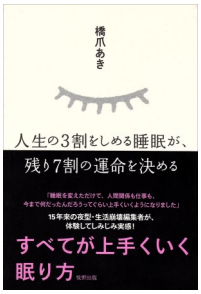
カムナ・ナウ

昔から夜遅くまで起きているのが苦手で睡眠時間は長い方だと思います。でも昼間に眠くてそれが普通だと思っていました。時間は十分でも質が良くなかったのでしょうね。「エンジェルナイト」を飲むようになり、昼間に眠くなることがなくなりました。先日のことですが、姪っ子の家に泊まりに行きました。姪っ子は夜更かしする気マンマンでしたが最後までお相手できず…。夜が弱いのは今も変わりませんが、誰よりも早起き！しかもいつも目覚めすっきりです！　（ゆ）

今月の1冊

人生の3割をしめる睡眠が　残り7割の運命を決める

橋爪あき著　　牧野出版



40年に渡る睡眠障害を克服した著者と、15年来の夜型・生活崩壊編集者のタッグによって、「すべてが上手くいく眠り方」についてまとめられたのがこちらの著作。著者のアドバイスで睡眠を変えたところ、人間関係も仕事も、今まで何だったんだろうってぐらい上手くいくようになったとか。学術的な難しい内容ではなく、女性視点での睡眠の大切さと質の高め方について、日常のおしゃべり感覚でまとめているので、読書の苦手な人にも読みやすく、スッと頭に入ることでしょう。人生において如何に睡眠が大切かというお話に始まり、睡眠のタイプ診断、1週間で体質が変わる快眠習慣のポイント、睡眠日誌のすすめ、睡眠の悩みや疑問に答えるQ&Aまで、実践的な内容が盛りだくさんです。眠れている人もそうでない人も、人生を豊かにするための理想の睡眠を始めるにはぴったりな一冊としておすすめします。