

毎日の暮らしにワクワクと感動をプラス！

カムナ通信

vol.27

発行日：令和3年9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
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。新型コロナウイルスの蔓延により、ステイホームをはじめとした生活様式の変化が様々なストレスを生み、睡眠の質を低下させているようです。中国の18～44歳を対象とした5641名のアンケート調査によると、5人に1人に不眠症状が現れ、中でも感染リスクが身近に迫っている人ほど、うつ、不安、急性ストレス反応が高いと発表されています。また、7か国2254人の学生のアンケートでは、睡眠時間は確保できるものの、睡眠の質を計る指数に基づく判定において、約6割もが睡眠障害に該当するそうです。

睡眠は人生の3分の1を費やすほど重要な、生理的機能の維持・向上に欠かせない行為で、人生の質を大きく左右します。睡眠が十分でない、コロナ禍を乗り切るうえで必要不可欠な免疫力も低下してしまいます。さらにインフルエンザワクチン接種後の抗体

反応を比較した研究では、4時間睡眠のグループは8時間睡眠グループの半分程度の反応にとどまるそうです。B型肝炎ワクチンでは、睡眠時間が1時間増えるごとに抗体濃度が5%増加し、3回接種後の平均睡眠時間が6時間より少なかった人では血中の抗

体重が極めて少なく、将来感染した場合に体が保護されない確率が7倍も高かったと発表されています。

睡眠の良し悪しは、時間が全てではありません。時間は加齢と共に短くなるのが一般的です。働き盛りの社会人や子育て中の親御さんは睡眠時間を削る傾向にあるでしょう。そんな方は、質を高めることでカバーしていただければと思います。長年睡眠の研究をされている医学博士によると、入眠後に深い睡眠の脳波が出るまでの時間で、その質は大よそ決まると言われます。入眠後約3時間の深い睡眠時に分泌される成長ホルモン(若返りホルモン)が、心も体も修復し、脳内の情報整理や不要物の排出も行います。このメンテナンスがとても重要です。

睡眠の質を上げるにはステイホームとは言え、適度な運動(快適歩行など)でエネルギー消費を行きましょう。それに伴う日光浴は免疫機能を調整するビタミンDの合成に大変貴重です。さらに弊社の安眠サプリメント「エンジェルナイト」もおすすです。こちらは食品原料でありながら、第三者機関の臨床試験において優秀な結果が得られ、担当された先生からお褒めいただきました。睡眠の質は人生の質と言っても過言ではありません。ちょっととした心がけて睡眠の質を上げて、毎日を快適にお過ごしください。幸いです。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



NEWS & TOPIC KAMUNA PRODUCTS

質の高い睡眠を手に入れ 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、運氣アップのお声も。日中のストレス対策にもおすすめです。



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 etc

飲んで実感☆3つのポイント！

- ① 日中にウトウトしない
- ② 気持ちが穏やか
- ③ 疲れにくい



<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(大麦乳酸発酵液)】ストレスを和らげ、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同様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、アガベイスリン、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)

<第三者機関での臨床試験実施済み>



— 第三者機関における医科学的検証試験項目 —

- 1、睡眠潜時の検証(就寝から脳波上で睡眠脳波が出現するまでの時間)。
- 2、徐波睡眠発現時間の検証(睡眠状態に入ってから深い睡眠が発現するまでの時間)。
- 3、免疫ホルモン(s-igA)からリラクゼーションおよび免疫力への影響を検証。
- 4、血中活性酸素量から疲労回復効果および抗酸化力向上効果を検証。
- 5、気分の変化についてPOMSを指標として検証。
- 6、疲労の客観的自覚調査より疲労の自覚症状への影響を検証。

Information & 広場

～ エンジェルナイトにまつわる気になるおはなし ～



■リラックスハーブ「ラフマ」が凄い！

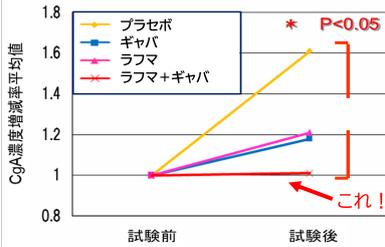
中国の薬典には「肝臓を鎮め、心を安定させる」「不眠、高血圧、神経衰弱に使用」などと記され、その優れた効果と豊富な科学的エビデンスによって日本では、機能性表示対応素材として受理されているラフマ。医学的な検証により、イライラや不安、抑うつ、PMS、集中力低下、睡眠障害などに有効であることが明らかになっています。原産地である新疆ウイグル自治区の最も古い民族ロプは、ラフマを「神聖な植物で、鬼を退治し、体を丈夫にする」と伝承され、食用はもちろん衣類に應用して日常的に使われています。ロプ人の平均寿命は80歳と高齢で、その村は「百歳長寿村」とも呼ばれています。



■リラックスには「ラフマとギャバの併用」が凄かった！

<なっとくメモ>

二重盲検と呼ばれる厳格な条件で行われた検証試験。被験者に精神的な負荷を与え、唾液のクロモグラニンA (CgA)濃度を調査したところ、ラフマとギャバを同時摂取した場合、CgAの変化がほぼ無いことが分かりました！ ※ストレスが強いほど右上がりの線になります



エンジェルナイトはこの組み合わせを採用していますので、ストレス環境にある方はぜひお試しください。

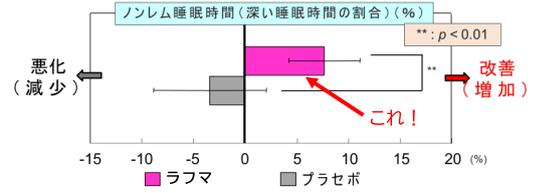
■睡眠の質の向上にもラフマは凄かった！

<なっとくメモ>

睡眠に軽度の悩みを持つ健常な成人男女を対象とした検証試験において、ラフマを1日に50mg摂取したグループは、深い睡眠時間の割合が増えていることが明らかになりました！この結果により睡眠

の質の向上に貢献すると考えられます。

エンジェルナイト4粒にはラフマ50mg含んでいますので、ぜひお試しください！



■喜びの声がいっぱい！

「エンジェルナイト」カスタマーレビュー

- ・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。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。(40代女性)
- ・エンジェルナイトを飲むようになって、心から幸せを感じています。いま生きていることに感謝の気持ちが湧いて、ただただ嬉しくて。こんな気持ちになったのは80年生きてきて初めてです。(80代女性)
- ・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。あとは自分の落ち込みがあまり無いように思います。(40代女性)
- ・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)
- ・よく眠れるので、日中の疲れが少ないです。まるで体がエネルギーをフル充電できたようです。このサプリメントは効果だけでなく惹きつける魅力があり、飲み忘れることがありません。(40代女性)
- ・転職による環境の変化で眠れない日々でしたが、精神的にも安定してきました。エンジェルナイトに助けられています。(40代女性)



感動のおすと分け

ねえきみ、お母さんを知ってるかい

1979年から32年間に渡って放映された日本を代表する学園ドラマ「金八先生」。主人公の坂本金八は、校内で生じる様々な問題に真正面から向き合う熱血教師。生徒に寄り添い、時に厳しく、共に笑い、涙する姿に釘付けになったものです。その金八先生のモデルになった教育者、坂本光男さんの詩を紹介しましょう。

ねえきみ お母さんを知ってるかい 君が産まれたとき 病んだとき 眠らずにずっとそばにいて 心を痛めていたのがお母さんだ
ねえきみ お父さんを知ってるかい 夜中にどんなに遅く帰っても 君の寝顔をそっと見て 黙って床につくのがお父さんだ
ねえきみ 友達を知ってるかい 平気でいつも楽しそうだけれど 誰もがひとつ以上の悩みを抱え ころえながらがんばっているのが友達だ

ねえきみ 自分を知ってるかい たとえ勉強やスポーツが苦手でも 必ず二つ 三つは自慢できるものがある それに気づいてないのが自分なんだ
ねえきみ 生きるって知ってるかい きみの中にある その自慢できるものを どれでもいいから輝かせてごらん それがきみにとっての生きることなんだ
ねえきみ 生命って知ってるかい きみがもし死んだら 親も友達も泣く かけがえのないタカラモノだから 生きられるだけ生きてこそ生命なんだ

ねえきみ 未来って知ってるかい どうなるかわからないこれからを きみの知恵と力でできりひらく そのわくわくする冒険が未来なんだよ
金八先生のようなタイプの教師は今の時代には受け入れられないかも知れませんが、時代は変われど変わることの無い、人を想う気持ちは大切にしたいと思う今日この頃です。

今月の1冊

ゆるんだ人からうまくいく。意識全開ルン・ルの法則

ひすいこたろう 植原紘治 著 ヒカルランド刊

ベストセラー作家のひすいこたろうさんと、天才づくりの達人こと植原紘治さんによる対談本。ひすいさんの師匠でもある植原さんは、東京大阪間の移動で30冊は読破するほどの速読の達人。そのメソッド「ルン・ル」に注目した経営指導の神様こと船井幸雄氏が「デルタ脳波速読法」と名付けて一世を風靡したことも。植原さんは、読書は「読む」行為の一つにすぎず、時代を読む、流れを読む、心を読むなど、背後に存在する本質を読むことが大切と言われます。そのために大切なのが「余計な力を抜く」こと。力が抜けて初めて人に宿る無限の生命力と才能が開花するそうです。こんなテーマですからとてもゆるい内容ですが、その中にキラリと輝くエッセンスが散りばめられています。特典CDではメソッドのプチ体験ができますが、あまりに常識を超えた世界観にぶっとぶかも知れません(笑) 本当の自分に引き合い、内に秘めた可能性を探りたい方にはぜひおすすめしたい一冊です。



カムナ・ナウ

私事ですが、今年に入り「歩く」ことを始めました。一日に1万歩ほど歩いていきます。数年前から健康診断でコレステロール値が高いと指摘されていましたが、今年は数値が正常値になりました。歩いてると頭の中も自然とスッキリしてきて、とにかく良いことづくめです。今朝は散歩途中の鬼子母神で、男の子が「今日も一生懸命がんばります。よろしくお願います!!」と元気に手を合わせていました。心温まることな出会いにも感謝です。(ゆ)