

DEEP SLEEP

快眠ガイドブック

「一生の3分の1が眠り」

人生の3分の1を、より深く快適に
過ごしていただくためのプログラムです

01 *Aromatherapy*

アロマセラピー P3.4

02 *Salad*

快眠のための食事 P5.6

03 *Yoga*

快眠のヨガ P7.8

04 *Bathing*

快眠のための入浴方法 P9.10

～ Aromatherapy ～

4 TYPES OF BLEND OILS

4つのブレンドオイルの中から、お客様に合わせた香りをセレクトさせていただきます。

あまい香り
SOMMEIL ソメイユ

柔らかく甘い香りが、包み込むように優しく安らぎを与えるブレンド。

クリアな香り
RESPIRER レスピレ

クリアな香りが、深く吸い込む程に呼吸を整えてくれるブレンド。

落ち着いた香り
HYPNOS ヒュプノス

心を解き放つ、落ち着いた深い香りが、心地よいブレンド。

爽快感のある香り
FATIGUE DU MUSCLE ファティグ・デュ・ミユスクル

爽快感のある香りは全身に力を行き渡らせ、心を温めてくれるブレンド。

心地よい香りに包まれて眠る・・・



アロマセラピーは、精油の香りを脳に伝えることで
気分を落ち着かせたり、身体の緊張を和らげたりする効果があります。

最初にリラックスできるお気に入りの香りをお選びください。

監修 矢野奈美 アロマセラピスト

~ Salad ~

MELATONIN

メラトニン

夜になると脳から分泌されるホルモン。睡眠を促す作用や体内時計を24時間周期に戻す作用があると言われています。神経の伝達機能を活性化して、脳の老化を防ぐ効果も期待できます。

GLYCINE

グリシン

体温を下げ、筋肉の緊張を和らげるなどの効果がある非必須アミノ酸です。ホタテやエビに多く含まれています。ホルモン分泌を促して、体内時計のリズムを整え、入眠をスムーズにします。

TRYPTOPHAN

トリプトファン

大豆に多く含まれる必須アミノ酸です。鎮痛・睡眠・精神の安定などの効果がある「セロトニン」「メラトニン」という脳内物質の原料です。

「眠り」は心と体の最上のメンテナンス



質の良い睡眠の為に必要な栄養素をもとに、身近な食材を使ったお食事です。

監修 久野留美子 管理栄養士・丹代るり子 管理栄養士

～ Yoga ～

BENDING FORWARD POSE 2分 前屈のポーズ

足を伸ばして座ります
左膝を折って、“かかと”を“もも”に引き寄せます
両手を天上に伸ばします
息を吐きながら、ゆっくり前へ顔を足に近づけます

WIND RELIEVING POSE 1分 赤ちゃんのポーズ

両足を曲げ両手で抱えます
背中を意識して、膝を胸にひきつけます

BRIDGE POSE 1分 橋の変形ポーズ

両膝を立て、足を左右に開きます
両手は肩の高さで真横に置きます
腰をゆっくりと持ち上げます

CORPSE POSE 3分 無空のポーズ

目を閉じて、仰向けに寝ます
両手、両足を軽く開き、手のひらを上向きにします
全身の力を抜き、自然な呼吸をしましょう

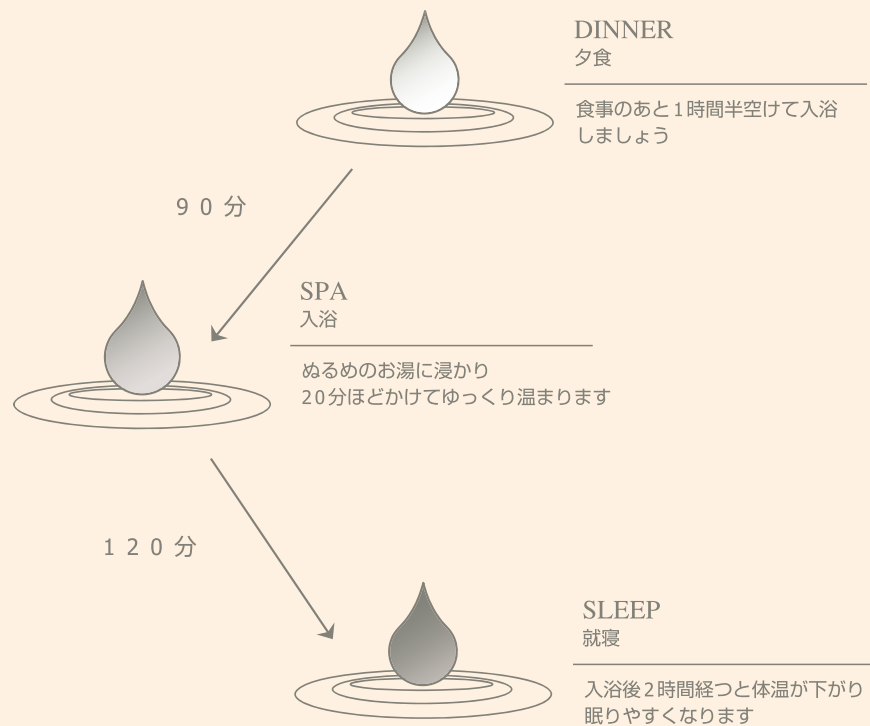
ヨガの効果で心と身体がリセットされ深い眠りへ・・・



鼻から大きく息を吸い込んで、ゆっくり口から吐きましょう。
無理をせず、リラックスした状態でポーズをとりましょう。

監修 森内貴子 健康運動指導士

～ Bathing ～



体内リズムに合わせた生活リズムが深い眠りのカギ・・・



生活リズムに合ったバスタイムが眠りへと誘います。

ストレスや不眠の原因になる肩こりや腰痛には、
「半身浴で長め」の入浴が効果的です。

監修 大坪里子 保健師

「最上の眠りのために」



お客様の快眠がスタッフ一同の願いです。



眠りの森研究所

Produce by Hotel Jogakura

〒030-0111 青森県青森市大字荒川八甲田山中
Tel:017-738-0658/0120-38-0658 Fax:017-738-6736
Website:www.jogakura.com/jogakura/nemuri/