

靴下の岡本が、各界の専門家を編集長にお迎えしてレッグウェアにまつわるトレンドニュースをお届けします。

okamoto journal | vol. 13

第 13 回編集長 杏林大学名誉教授 古賀良彦

デジタルライフで疲れた心と体をリセットする“ナイトルーティン” 足をすばやくあたため、心地よい眠りをサポートする 「靴下サブリ す〜とおやすみ ぬくもりソックス」がおすすめ！

「靴下サブリ」全体の販売数量が前年比 1.2 倍*！冷え対策商品を中心に大好評！

※2019 年と 2020 年の同月(8 月~10 月)販売数比較(岡本出荷ベース)

現代人は、デジタル機器という新たなストレスに囲まれて生活しています。ビジネスパーソンも主婦もスマートフォンやパソコンなどが生活の一部となり、コロナ禍でこの状況は更に強まって行くことが予想されます。今回は、杏林大学名誉教授 古賀良彦先生に、デジタルライフによる疲労やストレスへの対処のための“ナイトルーティン”についてお話を伺いました。

ストレス対処で大切な 「3つのR」とは？

常にデジタル機器にさらされることにより、肩こり、頭痛、不眠など、なんとなく調子が悪いと訴える人が増えているようです。これは、主にデジタルライフによるストレスや疲労で自律神経のバランスが乱れていることが原因として考えられます。このストレスは、その日のうちに対処しておく必要があります。

ストレス対処の方法で大切なのは「3つのR」、「Rest (休養)」、「Relaxation (くつろぎ)」、「Recreation (楽しみ)」です。基本は、良い「Rest (休養)」を取ること、最も良い「Rest」は「睡眠」です。「睡眠」は、心と体の健康の維持増進になくてはならないもので、「睡眠」により、疲労や傷などの体の痛んだ組織が修復され、更には、心のストレス軽

減や記憶力向上にも繋がります。

また、良い「睡眠」とは、寝つきがよく、途中覚醒、早朝覚醒がない、朝起きたときに疲れが取れ、良く寝たという熟睡感があることを指します。

良い睡眠のための “ナイトルーティン”

良い「睡眠」を取るためには、「Relaxation (くつろぎ)」、「Recreation (楽しみ)」を取り入れるのがポイント。例えば、23時30分に就寝すると決めたら、その時間に寝るための準備を毎晩の“ナイトルーティン”としましょう。“ナイトルーティン”は基本的には何でも良いですが、「ホップ、ステップ、ジャンプ」というような、3段階の習慣づけをしてください。一つ一つ眠りのスイッチを入れていくようなイメージです。大事なものは、順番がいつも同じということです。

そして、このルーティンの中に、先ほどの「3つのR」を入れると、それ自体がストレス対処となり、良い睡眠に繋げることができます。具体的には以下のようなものがお勧めです。

Hop (寝るための準備)

歯を磨く、寝具を整える など

Step (Recreation) 頭を働かせる

本を読む、塗り絵をする など

Jump (Relaxation) 体を休ませる

あたたかい靴下を履く、着心地の良いパジャマを着る、アロマを楽しむ など

お勧めの“ナイトルーティン”

Hop

寝るための準備

Step Recreation

頭を働かせる

Jump Relaxation

体を休ませる

Rest 睡眠



靴下の岡本が、各界の専門家を編集長にお迎えしてレッグウェアにまつわるトレンドニュースをお届けします。

ストレス対処のためには、一瞬でもストレッサーのことを忘れる時間があると良いといわれています。読書や塗り絵など、何かに没頭してその日のストレスから少しでも開放されることで、ストレスは随分軽くなるのです。

また、この“ナイトルーティン”の中で、体を「頭寒足熱」の状態にして自律神経のバランスを整えることも大切です。お気に入りのあたたかい靴下などを履いて、下半身を積極的に温めてください。そうすることで、「頭寒足熱」の状態になり、良い「睡眠」へと導くことができるのです。

このように、“ナイトルーティン”自体が、リラックスや楽しみに結びつき、それがストレス対処になっているのが理想です。自分に合った“ナイトルーティン”を見つけて質の良い「睡眠」を取ることで、デジタルライフの中でも、疲れやストレスを溜めない健康な心と体を目指しましょう。

【古賀良彦先生プロフィール】

杏林大学名誉教授、医学博士。昭和21年東京都世田谷区に生まれる。昭和46年慶応義塾大学医学部卒業後、昭和51年に杏林大学医学部精神神経科学教室に入室、平成2年に助教授、平成11年に主任教授、平成28年に名誉教授となり現在に至る。日本催眠学会名誉理事長、日本薬物脳波学会副理事長、日本臨床神経生理学会名誉会員等を務める。著書に、「睡眠と脳の科学」祥伝社新書、「バンデミックブルーから心と体と暮らしを守る50の方法」垂記書房ほか。

「靴下サプリ す〜とおやすみ ぬくもりソックス」

同商品は、『足もとまわりの寒さか気になってなかなか眠れない』というおやすみ時の「冷え対策」に悩む方の足をすばやく温め、心地よい眠りをサポートするソックスです。皮膚が薄く熱が逃げやすいといわれる「膝・かかと・つま先」の3ヶ所に特殊発熱糸「スマートサーモ」を配置し、集中的に温める「ねむリンク設計（特許出願済）」がポイント。肌から少しずつ出ている湿気を吸収して発熱し、足にぬくもりをあたえます。また、足指の付け根部分はメッシュ構造になっており、入眠時の放熱を適度にサポートします。さらに、入眠時に重要となるリラックスしたい状態での着用感も考え、柔らかく肌触りが良い素材を使用しています。



【価格】2,600円(税別)
【サイズ】M (足長23~25cm、
ふともも付け根周囲長
50~54cm)
【カラー】オフホワイト、Lパープル、
チャコール

テレワーク時の足のお悩み対策

「靴下サプリ」シリーズの売上げが前年比1.2倍*に増加！

2020年秋冬シーズンの初動は、家事やテレワーク時の足の冷え対策に使いやすい「靴下サプリ まるでこたつソックス」が人気です。「靴下サプリ」シリーズ全体の販売数量も前年比1.2倍*に増加し、冷え対策商品を中心に大好評をいただいています。

就寝時用の「靴下サプリ す〜とおやすみ ぬくもりソックス」とあわせて、ぜひお試しください。

※2019年と2020年の同月(8月~10月)販売数比較
(岡本出荷ベース)

【靴下サプリ 共通】

取扱店：バラエティショップ、及び公式オンラインショップなど

https://shop.okamotogroup.com/dispatch/CSfDispListPage_001.jsp?bc=OKASUP&pb=OKASUP



【価格】1800円(税別)
【サイズ】23~25cm
【カラー】ブラック、グレー、ワインレッド

【お客様からのお問い合わせ先】

岡本株式会社 お客様相談室

TEL:0120-551975 平日 10:00~17:00

※土・日・祝日、年末年始・夏期などの
特別休業日を除く

<http://www.okamotogroup.com/>