

# アルカディアニュース

Vol.62  
2013.12月号

＜発行＞

アルカディアホーム（株）東日本都市開発

埼玉県志木市柏町4丁目5番1号  
Tel : 048-486-6522  
Fax : 048-486-6521

## 良質な睡眠で毎日を元気に過ごしましょう！

健やかな日々を過ごすためにも  
質の良い睡眠をとることを心がけましょう。

みなさま、元気で過ごすごしでしょうか？

みなさんに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「睡眠」です。

一生の1/3を睡眠に費やしているといわれているほど、人間にとって睡眠とはとても大切なもの。体を休めるだけでなく、さまざまなポイントがあるのです。たとえば、脳の整理、寝ている間に脳を休めるといったこともあるのですが、その日起こったことを整理して、必要なことをより鮮明な記憶として定着させます。さらに、新陳代謝を促すとともに、疲れや体の損傷などを修復する作用も。だから、十分で、良質な睡眠が重要なのです。

### 寝る前の過ごし方で睡眠の質が変わる！

そこで注目されているのが成長ホルモンの「ゴールデンタイム」。一般的に言われているのが午後10時～



午前2時。この時間は成長ホルモンの分泌が活発になり、健康や美容にもいいとされていますね。しかし、この時間に寝てもイマイチすっきりしないこともあるのでは？  
これは、寝る直前の行動にポイントがあります。寝入った直後の3時間はノンレム睡眠（深い眠り）の状態になっていることが多いので、就寝直前までテレビ、スマホや携帯電話を見ると、脳が興奮したまま眠りに入り、「脳の休息」が妨げられることも。もし、仕事や家事で夜遅くまで起きてしまっても、ゆつくりとお風呂に浸ったり、ストレッチして体をほぐしたり……。

ちゃんとリラックサスする時間を過してから寝ること、良質な睡眠が期待できますよ。そのほか、寝る1時間～30分前に好きな音楽を聞いたり、アロマの香りでリラックスしたり。照明も温かみのある黄色っぽい間接照明でゆつたりと過ごすと、寝る前の時間をちよつと優雅に過ごしてみてもいいですね！



モーツァルトがリラックス効果満点です！

### 寝る前に摂りたい眠りへと誘う飲みもの

また、血糖値が高いままだと成長ホルモンの分泌に影響を及ぼすので、



頭の体操！間違えがしゲーム  
上下のイラストで違うところをさがしゲーム  
さあ！チャレンジしてみよう！  
答えは裏を見てね！

飲食も避けた方がいいのですが、寝る前に飲むことで安眠へと導いてくれるものがあります。  
●コップ1杯の水 常温か白湯……人は寝ている間にコップ1杯の汗をかきとれ、寝ているので、睡眠中の水分不足や血中濃度が高くなるのを防ぐと言われています。  
●温めた牛乳・タンパク質が分解してできる消化酵素が中枢・末梢神経に作用することで眠りへと誘います。

●ハーブティー……カモミールやラベンダーがおすす。リラックス効果が、安眠に有効です。  
●トマトジュース……ちよつと意外ですが、血管を拡張する働きがあるといわれるGABAがたっぷり含まれているので、体温を上げて安眠が期待できるのだそうです。  
これらはあくまで常温か温めて飲むのがポイント。

住まいのことなら、アルカディアホームへお任せください！

## NEWS & INFORMATION

### イマドキトピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

#### ★ レモンはティーカップの大きさに統一されている！？

レモンはティーカップの大きさに統一されている？ビタミンCやリモネンなど、豊富な栄養素を含むレモン。美容と健康のためにはぜひ取り入れたいものです。そんなレモンを改めて見ると、どれもほとんど同じ大きさですね？これには、ちゃんとした理由があるのです。  
実は、レモンはティーカップの大きさに合わせた直径10cmくらいまで生長したら途中で収穫されているのだそうです。レモンは、実がなつて収穫せず放っておくと、20cmほどとかなり大きく育つそう。しかし、日本では、レモンティーなど、生食に用いられることが多いので、この大きさに収穫することが統一されているとか。ちなみに、外国では加工して使うこともあるので不揃いのまま流通しているそうですが、日本に輸入されるものはその大きさに合わせて、調整、選別をされているのだそうです。



#### ★ ダイエット具にご用心！

おいしい食べ物につられ、ついつい食べ過ぎて体重が……！と焦る女性は、年齢にかかわらず多いのでは？手取り早いダイエット法として食事制限がありますが、無理な食事制限は体調を崩してしまうだけでなく、体臭にまで関わってくるのをご存知でしたか？  
そもそも人間の身体は食べたものをエネルギーとして利用しています。ところが、そのエネルギー源が減ってしまうと体は代わりに体内の中性脂肪をエネルギーに利用し始めます。そのときに分解される脂肪酸が完全燃焼されず、汗や皮脂とともに排出され、それがニオイの原因になってしまうのだそう。無理な食事制限を続けるとさらにニオイもエスカレートしてしまうことも。ダイエット具を予防するには、バランスのとれた食事をしつつ体の代謝を下げないことが大切。ウォーキングやエアロビクスなど有酸素運動がおすすめです。しっかり汗をかくて、お風呂などで清潔を保つことも重要です。

#### ★ 列車や新幹線の充実で旅がますます楽しみに！

東京から、富山や金沢に2014年末～2015年春にかけて、いよいよ新幹線が開通！東京～富山・金沢間直通の快速タイプが「かがやき」、各駅タイプが「はくたか」、富山～金沢間列車は「つるぎ」とネーミングも決まり、その日が待ち遠しいですね。陸路がますます活性化していますが、特に、最近注目を集めているのが、九州の寝台特急列車「ななつ星」です。客室は一般のほかに2部屋限定のDXスイートや1車両に3部屋あるスイートなど充実。さらに、ダイニングカーやラウンジでは、ピアノの生演奏を聴きながらお酒を楽しめたりと、クルーズ列車という名にふさわしい豪華さです。博多を起点に、佐賀、長崎、熊本、大分を巡るコースや、湯布院、宮崎、鹿児島、阿蘇を巡るコースなど九州を満喫できるプランも。車窓の風景とともにゆつたりと楽しめそうですね！



こんにちは  
お施主様ご家族の笑顔が  
私どもの一番の喜びです。  
代表取締役 榎本一利

あなたの街のアルカディアホームです  
いつもお世話になっております。アルカディアホームの榎本でございます。皆様にはますますご清栄のこととお慶び申し上げます。今回掲載しましたアルカディアニュースはいかがでしたでしょうか。日頃からお世話になっておりますお客様はもちろん、これからお住まいをお探しのお客様にも、お住まいと生活に役立つ情報を提供することができたらと思い本紙を掲載させていただきました。住まい探し、住まいの建替え、リフォームに関してのご相談などお役に立てることがございましたら、お気軽にご相談ください。アルカディアホームをこれからもご愛顧のほど、よろしくお願い申し上げます。

## 便利・安全・安心！最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

エクシオール  
自然浴家族 Zima  
ジーマの独立した「折戸パネル」は、どの位置でも開けたり閉めたりできます。また、ひと折らず動かすことも可能です。更に、パネルを置まずにそのままコーナーを通過。すべてのパネルを片側に寄せることができます。フルオープン・フルクローズは、季節に応じて、お天気や時間によって、風向きに合わせて、自由に開けたり、閉めたり、動かしたり。使い方は自由自在。「ジーマ」にご興味ございましたら当社までお気軽にご相談ください。

365日、家族いっしょに庭で過ごしたくなる“開放感”が魅力。  
新機能の折戸パネルを備えたガーデンルームの  
ニュースタンドモデルです。

フルオープン・フルクローズはもちろん、自由な開閉が可能な新機能の折戸パネルが特長です。

ZIMA(ジーマ)の特長  
フルオープン・フルクローズはもちろん、用途や季節によって、自由な開け方ができます。新機構の折戸パネルを持つジーマならではの特長です。

側面のみオープン 前面のみオープン 片寄せフルオープン※ 一折分だけオープン

間違えがし答え：①男の子のくつ ②女の子の前にあるラッピングのリボン ③後ろに書いてある帽子の形 ④テーブル飾りのクマのまゆ毛 ⑤バザー会場の看板の形  
ご相談・お問い合わせはこちらまで

## アルカディアホーム（株）東日本都市開発

〒350-0007 埼玉県志木市柏町4-5-1  
TEL : 0800-888-6522 FAX : 048-486-6521  
Mail: info@arcadiahome.co.jp  
http://www.arcadiahome.jp  
会員様用 http://www.arcadiahome.jp