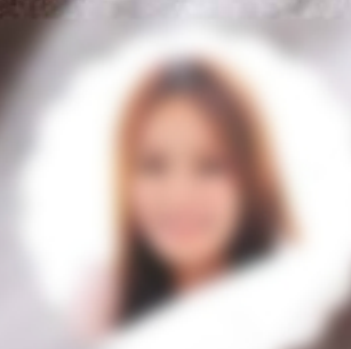


寝るだけ！夢の「睡眠美容法」

懐かしの睡眠学習法のように、寝るだけでキレイになれたら……そんな夢のような話が、実はあるんです。いつも元気で美しい人たちの睡眠美容法がそれ。寝る前の習慣やひと工夫で、寝室が美のパワースポットに！

撮影／中林香、勅使河原城、小林愛香、藤井幸子
ヘアメイク／三田サトシ、田展佳也(ルカール)、大山なをみ
取材／西岡直美、半田典子、兵藤美香
デザイン／青木由希子(近江デザイン事務所)

寝室は
いつもキレイで
元気な人の
パワースポットです



気になって眠れない！睡眠の疑問

Q.美ST世代は何時間の睡眠がベスト？ A.睡眠時に分泌されるホルモンであるメラトニンが、6～8時間分泌されるため、この時間が健康にも美容にもよく最適です。ただ、短時間の睡眠でも熟睡感の得られる体質の方もいるので、ご本人が深く熟睡感を感じていれば、あまり時間にとらわれなくてもよいでしょう。(美容皮膚科、美容内科医・中野あおい先生)

Q.目覚ましが鳴る前に目が覚めるようになってきたのはなぜ？ A.年齢を重ねると、朝、目が覚めてしまうという声を聞きますが、これは老化によりメラトニンの分泌量が減少したため起こります。メラトニンのサプリメントを取り入れるのがおすすめ。(美容皮膚科、美容内科医・中野あおい先生)