



淡いピンクのバラは女性らしい気持ちに

Recipe 3 花

見た目にも美しい 花のパワーで 気分をコントロール

花は、その可憐な見た目や気持ちを和ませるだけでなく、花そのものが持つ“気”によって心と体のバランスを保つ作用があるといわれています。寝室に向いているのは、バラ。ストレスや抑うつを緩和。また、不眠症に効果があるのはかすみ草で、安らかな眠りに誘ってくれるといわれています。



Recipe 2 色

寝室に適した ファブリックカラーは グリーンやブルー

色は精神を左右する重要な要素。緊張をほぐすのは、緑、青、白、紫、ピンク。逆に緊張感を高めるのは、赤や黄色、オレンジ。黒は細胞を老化させるといわれています。カーテンやベッドカバーは部屋の中で大きい面積を占める色なので、リラックスできる寒色系がおすすめです。



〈上2点〉サコの白地は、質感がユニーク。(中)ニナ・キャンベルのレリーフ模様。〈下〉ルベリはロイヤルなグリーン。(左上)マナテックスのタッセルは好きな色でアクセントに。(すべてマナトレーディング東京ショールーム)

Recipe 5 香り

リラックスに欠かせないアロマなどの香りは、メディカルな視点からも注目されています。女性ホルモンのバランスを整えるのはネロリ、クラリセージ、ゼラニウム。ラベンダーは穏やかな気持ちに。ポータブルプレイヤーとも接続可能なアロマディフューザーで、癒しの空間を演出して。

香りの参考書



3人の医師が精油やアロマの効用を解説する1冊。「医師がすすめる「アロマセラピー」決定版」(マキノ出版)

心身のバランスを整える アロマセラピーを 効果的に取り入れて



〈上〉アロマミストディフューザー-SHA ¥33,600(生活の木) 〈下右〉ラベンダーの香りのキャンドル ¥3,990(マックス・ベンジャミン キャンドル/大同) 〈下左〉寝室用のアロマキャンドル ¥7,350(パルファンドルセー バリ/大同)



Recipe 4 音

心地よいサウンドで満たす 高機能スピーカーをチョイス

好きな音楽を聴くのもリラックス法のひとつ。その際、重視したいのは“音質”。なるべく本物に近い音と、空間全体をムラなく満たすのがポイント。このスピーカーは、部屋の右と左にスピーカーを設置しなくても、音が偏らず、空間全体に均等に広がります。

某ラグジュアリーホテルでも客室に取り入れられている、シックなレザー張りのデザイン。スピーカー ¥168,000(エムズシステム)



Recipe 7 空気

森林にいるかのような 新鮮な空気 細胞から美しく!

理想的な環境は、なるべく自然に近い空気です。自然界にあるイオンは、細胞を活性化させるといふ説も。都市型生活の人が新鮮な空気を取り入れるのは難しいので、最先端の高機能なハイテク家電に頼りましょう。

部屋のカビ菌を分類・除去するプラスマクラスターイオン発生機はコンパクトなボディで寝室に。オープン価格(シャープ お客様相談センター)



Recipe 6 イメージ

大自然の恵みを ビジュアルブックで享受

就寝するまでの過ごし方は読書もいいですが、寝室では“自然”の写真集をおすすめします。人間が創造したものよりも、壮大な風景や花をゆっくり眺めて自然に回帰するようなイメージをもって、脳を刺激する携帯電話やパソコンなどからは離れて。

編集部セレクト



水平線の写真で構成された写真集で心を浄化。佐々木光宏著「borders」¥2,940(マツダオフィス)

〈右〉瑞々しく鮮やか、生命力に満ちた花の写真集。「BLOOM」¥5,880(ピプリオファイル) 〈左〉壮大なスケール感の世界遺産ヨセミテ渓谷の写真集。「ANSEL ADAMS CALIFORNIA」¥8,925(TSUTAYA TOKYO ROPPONGI)