

# 夏でも体は冷やさない! あたたためグッズ

夏でも室内で過ごす夏は、実は体が冷えがちです。冷えは眠の原因になることも。暑い夏こそ、「温活」が大事! をポカポカにして、質のいい睡眠をとるように心がけて。



## ゆったり入浴が 眠けを誘う BATH SALT

一日の終わりにリラックスをもたらす  
ラベンダーやマンダリンなどのエッセンシャルオイルを配合したバスソルト。一日がんばった体と心を包み込み、良眠へと導いてくれる。  
バスソルト リラクセーション 250g 2,000円+税/ニールズヤードレメディース

## 自宅簡単!セルフお灸 MOXA CAUTERY



自宅で気軽に  
お灸ができる

寝つきが悪い、むくみが気になるといった悩みに。使い方や貼り方、ツボマップなどを掲載したリーフレットつきなので、初めてでも簡単。  
はじめての温灸 女の子のリズムケア シナモン 380円+税/ライブエンタープライズ



おなかまわりを  
あたたためポカポカに

レンジで手軽に加熱できる発熱球。約40度の温熱が20分持続する。速赤よもぎ蒸しでおへそをあたためることで気分をリラックスさせてくれる。  
レディウォーマー へそきゅう 1,100円+税/桐灰化学



## おやすみ前にじんわりあたたため WARMER

やさしい蒸気に  
包まれて夢心地

心地よさを感じるポイントが集まっている首元を就寝前にあたためることで、深いリラックス気分。約40度のあたたかさが約30分持続する。

めぐりズム 蒸気でGood-Night みるラベンダーの香り 5枚入 76円+税(編集部調べ)/花王



目をあたたため  
気分もほっこり

約40度の心地よい蒸気で目をあたたため気分をほぐす。天然エッセンシャルオイルを配合したラベンダーセージの香りは、おやすみ前に最適。  
めぐりズム 蒸気でホットアイマスク ラベンダーセージの香り 5枚入 476円+税(編集部調べ)/花王

たっぷりの蒸気温熱が  
気持ちいい

天然のあずきを100%使用した温熱パッド。あずきのほどよい重みが心地よく、疲れた心まで芯からじんわりほぐされる。  
あずきのチカラ目もと用 780円+税/桐灰化学



## どんなときでも冷えは禁物! WEAR



冷房対策にも  
おすすめ!



睡眠時の足元を  
ゆったりあたためる

シルクのふっくらしたやわらかさを感じるレッグウォーマー。ゆったりと仕上げたので、就寝時にもしめつけ感なく、足元をあたためられる。  
絹やわらかロングウォーマー 2,074円+税/シルクふぁみりい



サラッとしなやかで  
おなかにフィット

空気層をしっかりと含む、あたたかい薄地の腹巻き。就寝時の冷房対策はもちろん、アウトターに響きにくいので、オフィスでも大活躍間違いなし。  
網腹巻ハーフサイズ 1,370円+税/シルクふぁみりい



薄地でも  
あたたか



## すぐにひんやり気持ちいい! SPRAY

シュッとひと吹きで  
気分爽快

吹きかけると肌がひんやりする。ハーブ配合のスプレー。サンダルウッドの香りが心を落ち着かせてくれるので、寝苦しい夜にも最適。  
Dirty ボディスプレー 160g 2,297円+税/ラッシュジャパン



清涼感が広がり  
スムーズな入眠へ  
ハッカの香りのマルチスプレー。神経をしずめてくれるので、ストレスなどで眠れないときにもおすすめ。虫除けや、おしぼりなどの香りづけにも◎。  
和種ハッカ油スプレー 20mL 1,100円+税/ガイア・エヌビー



芳香浴で  
湯上がりもサッパリ!

爽快なハッカの香りのエッセンシャルオイル。お風呂に1、2滴垂らして入浴すると、お風呂上がりの汗がひきやすくなってGOOD。  
和種ハッカ油 50mL 1,500円+税/ガイア・エヌビー

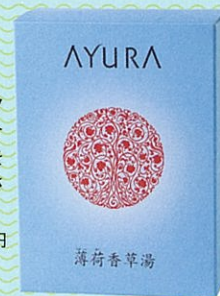
天然のハッカの  
香りに癒される

北海道で契約栽培している和種ハッカを配合した入浴剤。さわやかなミントグリーンのにごり湯と、懐かしい透明感のある香りが楽しめる。  
ハッカ湯 30g 200円+税/北見ハッカ通商

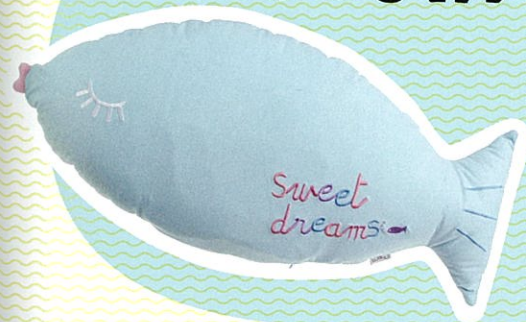


目にも涼しい  
アクアブルーのお湯色

ベタつきを防ぎ肌をさっぱりクールにする、メントール配合の入浴料。ハッカやレモンをベースとする、フレッシュでさわやかな香り。  
薄荷香草湯 10包入 1,800円+税/アユラ ラボラトリーズ



## インテリアにしてもかわいい! CUSHION



お魚形のキュートな  
保冷クッション

付属のジェルを凍らせて、クッションの中にIN。寝苦しい夜の枕としてはもちろん、インテリアとしても活躍してくれそう。  
in private COOL FISH クッション 3,200円+税/PLAZA

## むくんだ足をクールに引きしめる/ FOOT CARE



寝ている間に  
ひんやり美脚ケア

むくみや歩き疲れといったお悩みに最適。6時間以上クール効果が持続するので、寝ている間中、ひんやり美脚ケアが可能。  
寝ながらメディキュット スーパークール ロング 2,500円+税(編集部調べ)/ドクター・ショール メディキュット

眠っている間に  
ひんやり引きしめ

## 寝具でサラッと快適に眠る/ BEDCLOTHES

シャーベットカラーが  
かわいい!

涼しげな色合いの、接触冷感生地を使ったマルチケット。眠るときはもちろん、ソファにかけたり、カーペットとして敷いたり、インテリア感覚で楽しめる。  
冷感マルチケット 4,200円+税/サンハーティネス香産



ひんやりサラサラの肌ざわり

ふれると冷たく感じる接触冷感生地を使用した枕パッド。ゴムバンドで簡単に装着できるので、洗濯して清潔をキープできる。  
冷感まくらパッド 1,300円+税/サンハーティネス香産



塩の効果で頭を穏やかにクールダウン

マイナスイオンがあるといわれる塩で、頭部をゆっくり冷やしてくれる枕。安眠効果が得られる上、頭や首、肩もすっきりする。  
イブリード COOL 快眠塩まくら (ブルー、シロクマ) 2,200円+税/ほんやら堂