

# 睡眠は重要… 老化の話



有限会社 加藤 木 材

埼玉県狭山市堀兼八軒屋2348-1

Tel : 04-2957-9444 / Fax : 04-2959-0334

www.woody-katoh.com

なんと

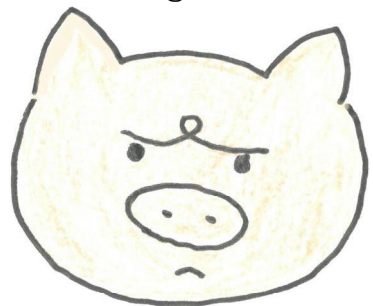
我が国の5人に1人は

睡眠障害を抱えていて、

睡眠薬を服用している人も

1%にもなるという…

「眠れない国にっぽん」



でも、睡眠って調べれば調べるほど重要な行為で、  
じつやら、単なる電池の充電とは訳が違つのです。

・睡眠は損傷した神経細胞の修復に深く関わっている

・睡眠は心身の休息だけでなく、記憶の再構成など、

高次機能にも深く関わっている

・子どもの成長や創傷治癒、肌の新陳代謝は睡眠時に

特に促進される

・短期的には、睡眠は栄養の摂取よりも重要である

(マウス実験では、食物の遮断より睡眠の遮断の方が先に死ぬ)

深い眠りの  
ノンレム睡眠の中でも  
特に深い眠りである  
「徐波睡眠」がとれないと  
老化は進む。  
35歳〜45歳くらいから  
徐波睡眠は減り始める



逆に考えると

「徐波睡眠」のような  
深い眠りを得られる限り  
「老化」は進行しないので  
事にもなります。

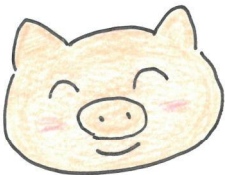


2010年に「百年杉」の床材を  
寝室に敷いて  
2週間したら撤去するという  
実験をした際、  
お年寄りの方々が口々に  
「夜中にトイレに行く回数が減った」  
と言っていたのは…

どうやら

日頃は睡眠が浅くて  
「お小水がぼうこうに  
3割たまった」ことに  
気づいてしまうから  
だったらしく、  
「寝室に百年杉」の期間は  
それがなかったそうなの…

杉によって眠りが深かったから  
お小水がぼうこうにたまっても  
気づかずに  
朝まで寝ていられたのか！



人は加齢と共に

免疫力も下がっていくのでしょうが…

ナチュラルエイジングというか…

アンチエイジングというか…

とにかく「老化」を遅らせるには

睡眠が重要なようです。

ある意味、老化を遅らせるには

「睡眠」でしかチャージできないのかも知れません。

そのためには

眠った時間という

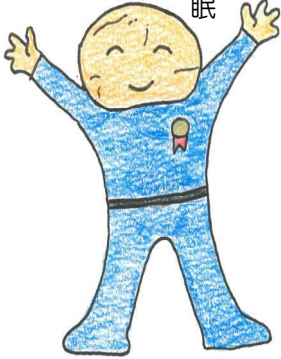
量だけではなく

大量の酸素が脳にいく睡眠

=

質の高い睡眠

が重要になってきます



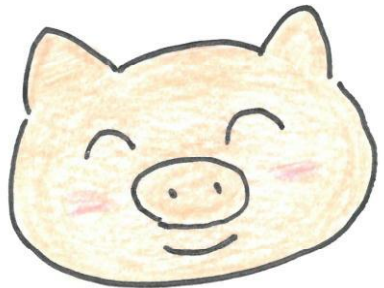
そのための具体策として

「百年杉」が

身近にあるという事が

重要になってきます

杉のお話その①をお読みください



もっと具体的に

申し上げますと…

寝室や子供部屋だけでも

「百年杉」の

尾鷲香杉床材にする

ですとか…



6畳間くらいなら、これ1台で屋内空気を浄化するイメージで製作した  
**「眠れる森のSUGI」**のご活用ですとか…



価格：194,400円(本体価格180,000円)～／送料別途

※ 家具ですから、賃貸物件でも置くだけで「質の高い眠り」に近づけます



もっともっと  
 安価に試したい方には  
 「百年杉のチップ枕」も  
 1ついかがですか。



フトっちょ

ヤセっちょ

価格 フトっちょ：7,020円(本体価格6,500円)

ヤセっちょ：6,480円(本体価格6,000円)

／送料別途

もっと安価に  
 杉の眠りの魔法を  
 感じたい方には  
 「百年杉のすのこマット」  
 1ついかがですか…



価格：38,880円(本体価格36,000円)

／送料別途

お気軽にお問い合わせください

有限会社 加藤木材 〒350-1312 埼玉県狭山市堀兼八軒屋2348-1

Tel：04-2957-9444 / Fax：04-2959-0334 / www.woody-katoh.com