

8  
2014クリムは  
生協の雑誌です徳永睦子先生の  
素晴らしい和食

和食と健康を支える、味噌と酢。

料理特集

これ一品で大満足!  
夏に食べたい

# クリムピール麺 レシピ

好評連載中

浜内千波先生の  
わが家のバランス献立

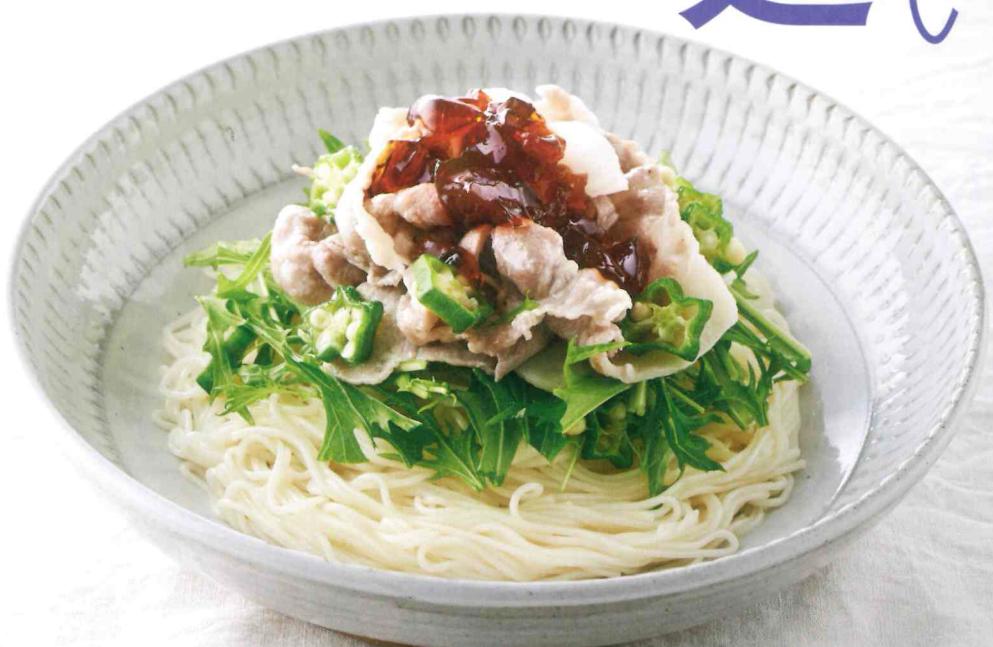
ボリュームある「浜内流そつめん」に挑戦!

大ちゃん先生流

カンタン! 美的! ダイエット  
「グッショーン」でシェイプ!

特集 外国気分のスポット大集合!

# ようこそ、九州の中の外国へ。


<http://www.clim.jp>

本体  
267円  
+税

定期購読のお申し込みについては39Pをご覧ください。 ClimCoupon 全26施設“お得な”  
〈クリムクーポン〉



# オトコマエナイキカタ vol.3

# 快眠でオトコマエ



竹田浩一さん(32歳) | (熊本県熊本市)  
ムーンムーン株式会社

熊本県熊本市出身。大学時代にインターネット通信販売会社を起業。その後、海外で「光目覚まし時計」に出会う。幼少時から悩んでいた不眠症が光目覚まし時計で解消したのをきっかけに、自社での製造・販売に至る。

【光目覚ましOKIRO(オキロー)】とは?

光を発する目覚まし時計。LEDライトが最大13,000ルクス(部屋に差し込む朝日は約10,000ルクス、室内照明は約500ルクス※)の明るさで発光し目覚まし機能を果たす。起床設定時間の30分前から徐々に発光が強まる“日の出機能”で、やさしい目覚めを導く。価格19,800円(税抜)。

※ルクスは、照度の単位

不眠を快眠に変える「光目覚まし時計」の力

「不眠症のスター<sup>ト</sup>は8歳。ほ  
とんど眠れず、通学しても授業  
が辛く、部活の朝練では血尿が  
出るほど体に負担がありました」

数年前まで実に20年以上、不眠症に悩んできたという竹田さ

分泌が活発になる。この作用が快眠を促すと分かりました。「光目覚まし時計は朝日を浴びるのと同じ効果があり使い続けるうちに、それまでの不眠人生が嘘のように快眠に」。

校やマント、アロマオイルはハーブティー…「快眠グッズ」と呼ばれるものは、総額100万円を超えるほど試しましたが、熟睡できたことはなかつたとか。しかし数年前、自身が経営する通販会社の仕事で渡米した際に出会ったのが、当時、すでに欧米では一般的だった「光目覚まし時計」。いつものように眼を離さないまま、朝方その光を浴びたところ、「その夜、眠れたんで

す！起きたとき、眠っていた自分に驚いたほど。即効性に驚きました」。

帰国後、すぐ光と睡眠の関係について調べた竹田さん。朝日を浴びると睡眠ホルモン・メラトニンの分泌が抑制され、一方脳を覚醒する物質セロトニンの

「海外では医療施設などでも導入されるほど注目されていますが、日本での認知度はまだまだ。僕自身の体験を元に、不眠で悩むたくさん的人に光目覚まし時計の存在を知らせたい。いつか日本中の目覚ましを、音から光に変えてみせますよ」



悪天候でも朝日同様の効果が。「防犯上、カーテンを開けづらい、紫外線が気になって日光を浴びたくない、という女性にもおすすめです。」



竹田さんの会社では、眠くなったら仮眠OK。「いい仮眠のコツは、30分以内、横にならうこと。短時間で疲れがとれ、すっきりします!」



光を浴びるとセロトニンが分泌され、仕事のやる気もUPするのだそう。そこで、社内でも15時まではデスクで「OKIRO」を活用中。



熊本市内のリハビリ施設「hokoru」でも、カフェスペースに「OKIRO」を導入。運動後、光を浴びることで睡眠導入のサポートを図るのが目的。

撮影＝中西ゆき乃