

旅館で快眠改善。光の効果で体内リセット・リラックス旅

sleep tourismスリープツーリズムとは。

良質な睡眠を得るための旅行で、快眠できることを目的とするお部屋や環境を提供するサービスです。風の谷の庵でリラックスしていただくためのアイテムやお食事、自分にあった枕やアロマの効果など、快眠に最適なスケジュールをご紹介します。

快眠のポイントは適切な睡眠時間と体内時計の調整、体温のコントロール、自律神経の切り替え、そして快適な睡眠環境を整えることです。

快眠スケジュールの一例

14:00~18:00 チェックインから夕食前まで

チェックイン後、お部屋へご案内
寝具にはエアウィーヴのマットレスと枕の種類を
お好みでお選びいただけます。

夕方からは証明をやや暗めにして、
明るい光を浴びないように注意。
明るい光を浴びると体内時計が後ろにずれて
夜に眠気が訪れなくなってしまいます。



選べる枕



全室エアウィーヴマットレスを使用

☆リラクゼーションタイム☆

お部屋でアロマオイルやピローミストを使用してリラックス。
選べるお香で心地よい空間作り。

気持ちをリラックスさせる
『華道体験』や『茶道体験』もごございます。
(事前予約制)



18:00~19:30 ご夕食

快眠効果のある食材を使用した料理を堪能。
地産地消の会席料理、揚げたて御座敷天麩羅で
音や目でもお楽しみください。



料理イメージ



御座敷天麩羅

19:30~22:00 快眠効果のある入浴

温かいお風呂にゆっくりと浸かりリラックス。
バスタイムにもアロマのバスソルトの入浴剤で香りを楽しむ。
就寝2時間前に入浴で体温のメリハリをつくる。
入浴後はバスローブでしっかり保温。汗をかきながら老廃物を体の外へ出し20~30分かけて徐々に体温を下げる。



就寝前にリラックス効果のあるハーブティとお夜食をどうぞ。

22:00 就寝

就寝1時間前はお休みモードに。
交感神経を刺激するものは避け、リラックスしながら眠りへ入る準備。
音楽やアロマ、快眠アイテムのアイマスクで外光を遮断。
快眠を助ける枕や寝具で最適な睡眠環境を整えます。

☆快眠アイテム☆



選べるガーゼパジャマ・作務衣



アロマオイル・ピローミスト



翌朝 7:00~ 目覚めと朝の時間

光と食事で体内時計を整える

敷地内を軽く散歩。明るい光をあびて脳内の主時計に働きかけリセット。

起床後1時間以内に朝食をとると心臓や肝臓をはじめ全身にある抹消の時計遺伝子が主時計のリズムに同調し効果的に一日のスタートを切ることができます

健康的でバランスの取れた朝食で一日のエネルギー補給。



散策：各所にアート作品を展示



選べる朝食：和食イメージ



選べる朝食：洋食イメージ