

# 美味恢身(びみかいしん)～Sleep Retreat Mikawa～ 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

15:00～18:00 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ブ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。

16:30頃 軽めの入浴

頭を浴槽の緑に乗せながらのんびり浮くような気  
持ちで浸かって旅の疲れを癒やしましょう。



選べる枕



## ☆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)

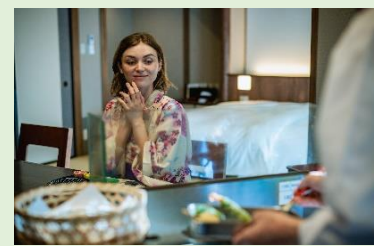


18:00～19:30 ご夕食

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。  
就寝までに消化を終えていることが大切で早め  
のお時間がおすすめです。



料理イメージ



御座敷天麩羅

## 20:30 しっかり入浴

温泉に15分くらい浸かりましょう。  
額が汗ばむくらい入浴で体温を上げるとその後、急激に下る  
タイミングでも眠気が訪れます。  
入浴後はバスローブで保温して汗をかきながら20～30分  
かけて老廃物を排出すると疲れとれます。



## 21:30 線香花火

三河は日本の花火発祥の地。徳川家康がみかわにのみ火薬  
を製造しその後、花火の製造技術へと変化していきました。  
線香花火に集中しているとマインドフルになり心の平安をもた  
らします。



## 22:00 音楽・アロマ・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。



選べるガーゼパジャマ・作務衣



三河木綿のガーゼケット



ピローミストや音楽

## 翌朝 6:00～ 目覚めと朝の時間

熱めのお湯に3～5分浸かりましょう。朝は体温が低いので入浴すると体温が上がり活動モードに。  
敷地内を散歩。明るい光を浴びると体内時計がリセットされます。太陽光を浴びながらのウォーキングは最  
高の快眠習慣です。  
体内時計を整えるもう一つの鍵が朝食。胃腸が動くとき全身の体内時計が働き始めます。  
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しましょう。



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