

## ぐっすり眠って 毎日元気 眠活 @ 上海

季節の変わり目、なかなか眠れない日々で悩んでいる人へ。質のよい眠りのためのケアができる、オススメスポットを紹介します♪



アロマ香る、眠りのための部屋

### チャクラに合わせた眠りを調合

## THE ANANDI HOTEL & SPA

(上海阿納迪酒店)



**メニュー**  
 宿泊 1600元~/2人  
 セラピー参加 268元/人  
 マンツーマンセラピスト 880元/回 ほか



酸素たっぷりでリフレッシュ

### 宇宙空間でおやすみなさい

## SleepLand

### 睡眠音療瞑想



**メニュー**  
 お昼寝45分 79元  
 クリスタルボウルセラピー 258元  
 シンキングボウルセラピー 258元 ほか



上海阿納迪酒店  
 住 臨虹路7号  
 ☎ 2227-9999



**体質に合わせたサービス**  
 虹橋国際空港からほど近い場所にある「アナンディホテル」は、宿泊者の心と身体を整えるため、様々なサービスを用意する。  
 まず宿泊者はチェックイン時に、専用の機械でチャクラをチェック。部屋ではその結果をもとに提供されるハーブティやアロマ、おやつをいただき、漢方浴でリラックス。夜は50種類以上から選べるお気に入りの枕とヒーリングミュージックで眠りにつける。  
 さらにホテル内で催されているシンキングボウル・ヒーリングやアロマ呼吸法、太極拳、ヨガなどの各種セラピーに参加すれば、エネルギーチャージ完了だ。癒しの週末を過ごしに行こう。

Sleepland  
 住 瑞平路230号  
 保利時光里1階  
 ☎ 178-2163-3575  
 10時~22時



**満天に煌めく星の下で**  
 不思議な音で雑念を取り払い、リラックスへ誘うとして、瞑想や眠りの導入によく用いられるクリスタルボウルやシンキングボウル。「SleepLand」では部屋二面に広がる宇宙空間のなかで、これらのボウルを使ったセラピーを受けられる瞑想空間だ。  
 しっかりと防音されたスタジオには、8つの就寝スペースとシンキングボウルが。セラピーでは講師がボウルを鳴らし、参加者を眠りに導くセッションが1時間行われる。不眠に悩む人や、リラックスしたい人が参加し、早い人だと15分ほどで眠りに落ちてしまうという。  
 酸素で満たされた部屋は、寝転ぶだけでも気持ちがいい。宇宙へ旅するお昼寝をしてみては？



CPAPを試してみたいなら

### CPAPとマッサージ

## 乙十睡眠充電站



**メニュー**  
 ヘッドマッサージ+睡眠促進 140元  
 肩マッサージ+足湯+温灸 298元  
 フェイシャルケア 190元 ほか



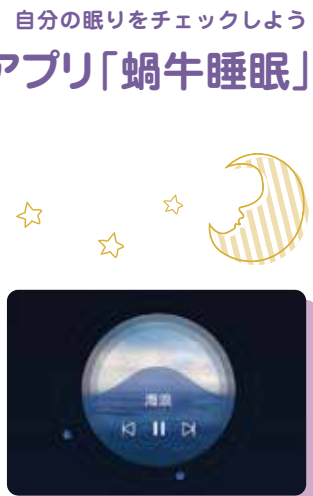
乙十睡眠充電站  
 住 瑞平路230号  
 保利時光里1階  
 ☎ 132-4831-8293  
 11時~22時



**頭皮をほぐしてリラックス**  
 こちらは睡眠促進のためのマッサージに特化した「乙十睡眠充電站」。市内に10店舗ほどを設ける。  
 同店では不眠の人が多く通い、最初のカウンセリングでは毎日の睡眠状況をしっかりと確認する。その後個室に移ってマッサージ開始だ。  
 取材班が体験したヘッドマッサージと睡眠促進コースは、かさを生じた丁寧なマッサージで頭皮がすっきりほぐされた。アロマやシンキングボウル、アイスタなどリラックスのための小技も心地いい。  
 さらに最後には、睡眠時無呼吸症候群などに使われるCPAP（シーパップ）の体験も。いびきがひどい人は一度試す価値ありだ。

### 自分の眠りをチェックしよう

## アプリ「蝸牛睡眠」



**自分の眠りを知ることから**  
 寝つきが悪い、寝てもスッキリしない…。そんな不眠の症状を感じたら、まず自分の眠りをチェックしてみよう。「蝸牛睡眠」は無料で自分の睡眠を記録できるアプリだ。  
 このアプリでは就寝時に、スマホを枕元に置いておくことで、眠りを記録。睡眠時の動きや呼吸音からREM睡眠、ノンレム睡眠を分析・記録し、眠りの質を評価してくれる。また、いびきや寝言も録音し、翌日チェックできる。これを見ると、睡眠時間を十分確保していても実はよく眠れていなかったり、いびきが多かったりという問題が見つかるかもしれない。  
 さらにホワイトノイズや瞑想用の音楽など、眠れない時に役立つ機能も充実。眠りに問題ありと感じたら、まず試してみようというアプリだ。