

CONNECT×REVIEW Trivia

単純な音より変化のある「メロディ」の方がいい?

ダンス音楽やシンバルの音! 人を目覚めさせる“音”の選び方

目覚ましに音に気付かず、朝寝坊して会社に遅刻…。早起きが悪い私でも眠りから覚めやすい“音”ってないの? 日本音響研究所所長の鈴木松美先生、教えてください! 「ビビビ」という単純な音より、音程が変化する“メロディ”の方が耳への刺激が強く、目が覚めやすいですね。とくに、人が活動する時の脈拍に近い、ダンス音楽のようなテンポの速い曲やシンバルなどの打楽器を多用した曲は目覚ましに適しています。他にも、音の大きさや高さにもポイントがあるそう(詳しくは参考)。また、「人は音に慣れてしまう性質があるので、メロディを3日~1週間ごとに変えることも大切!」とのこと。これでも寝坊知らず!? (岡本温子/short cut)

目を覚ましやすいメロディ

(鈴木松美先生による)

音の大きさ、曲調にリズムがあるメロディ
変化の少ない単純な音より、音の大きさが途中で変わったり、曲調が急に激しくなったりする強弱のある曲の方が目覚めやすい

高音の音を多用したメロディ
歌の音域より1オクターブ以上高く、音域が広い曲は高音の音を多用した曲は耳に響きやすくなる

女性の歌調が入った曲
女性の歌調は聴きやすいと感じる。目覚めが悪い人はホーン楽器のサウンドトラックなど、高い声の聴物のような音が効果的とされている曲の音程を参考

上記の音程はCDでも音でも効果あり
目覚まし用にいろいろな曲を探してみる?



イラスト/後藤英平 (BLOCKBUSTER)

絶対音感がない人は、様々な音を聴き取るのも難しいかも? 日本音響メロディ研究所では、鈴木松美先生監修の目覚まし音メロディを配信しています。[目覚め]で検索! http://add.3d.jp/fr/memo_kb

CONNECT×REVIEW Health

むくみの原因は朝・昼・夜で違う?

健康や美容にとっても大敵! “朝のむくみ”の原因って何?

朝起きると、顔や手足がむくんで大変な状態に…。夜にむくむことはあるけど、なんと朝も? 「むくみ」は「浮腫」といって、細胞間質液と血液の圧のバランスが崩れ、組織に水分が多めに溜まる状態のこと。一日の体内リズムが違いうえに、むくみも朝、昼、夜と原因が異なります。朝のむくみは、主に老廃物の増加が原因。朝にむくみやすい人は、塩分やアルコールの摂りすぎ、睡眠不足、冷えなども原因に挙げられます。原因を改善するか、下記の方法を試してみてください!(改理クリニック表参道・片桐衣理院長)。むくみは心臓や血管に負担がかかるうえ、たる原因にもなるので、健康にも美容にとっても大敵なんだろう。早めに改善しな。 (坂田圭永)

朝むくみの改善方法

(監修)表理クリニック表参道・片桐衣理院長

お湯と水を手洗をする(イラスト参照)
30~40℃のお湯に30秒、冷たい水に20秒、最後に再びお湯に20秒手洗をして、温度差によって血を流す

バナナやリンゴを食べる
バナナやリンゴにはカリウムが多く含まれているので、体のナトリウムや老廃物を排出してくれる

ストレッチや水圧サイゼリウスをする
起床後すぐに軽度体操やストレッチをして、口や目を閉じたまま仰向けにして膝のストレッチをするのを3回繰り返す

水分をしっかりとる
水分をしっかりとることで老廃物を排出し、利尿作用のあるウリ科の食べ物も効果的な方法も



朝の手洗方法
お湯と水交互に20秒ずつ、手洗しているときに、指を伸ばしたりまげたりすると、より効果的

表理クリニック表参道、美容皮膚科、片桐衣理院長
www.arf-clinic.com

CONNECT×REVIEW Life

制服姿の高校生や端の席は狙い目?

朝の満員電車を快適に! “通勤電車で座る”テク

1日英気を養うためにもなるべから座りたい毎朝の通勤電車。周囲の電車通勤者へのアンケートによると「電車内で最も降車駅を判断できる高校生の前立つ」降りる準備をする人は見逃さない。ケータイをいじっている人や本を読んでいる人はわかりやすい動きをするので狙い目! など、みんな自分なりの席取りノウハウを持っているよう。なかでも「通勤電車で座る技術」(万大審・かんき出版)でも紹介され、多くの人から支持されているのが、「シートの端この席を狙う」というワザ。端の席は人気が高いからこその回転率も高い。満員電車を途中下車する人は、降りやすいようにドアに近い端の席に座る傾向がある…。のだそう。お試しを。(増岡真理)

朝の通勤電車で座るための

MYテクニックは?
会社員による最新アンケートより
会社のロビーや社会人入りの駅構内を持っているところは意外と多い。その会社に通電するかどうかは関係ないけど、一定数車掌の制服材になっている(24歳)

中高生のカラマンは特別にマンションを買って住んで、長距離通勤の確率が高いので駅に立つても席が空いて(30歳)

この前、座ってる人になんか、どこと降りるの?と聞いてる人がばっちり見えた。自分でやるとは思わなかったけど、一番効果的ですね(27歳)

「朝の電車はどんなに混雑しても降りる人がいなくなるから入りやすいと思うな(28歳)



イラスト/小野寺雄輔

降りそうな人を探してこの人はどこに住んでどこに行くのだろうと人間観察をすれば、たとえ座れなくても通勤電車を楽しむことができ

CONNECT×REVIEW Leisure

表参道、六本木などで開催中!

都心で新鮮な食材が安く買える! 「朝市」を楽しむポイントは?

表参道や六本木など、最近都心でも頻りに開催されている朝市。L25世代が朝市を楽しむためのポイントも、「All about」ナチュラフルガイドの山本ほなほさんに聞いてみました。!とれたての新鮮な有機野菜が安値で手に入り、スーパーなどに置いていない珍しい食材に出会えること。また素材にこだわった手作りのお惣菜やスイーツが買えたり、生産者の方と直接会話できたりするので、調理法や保存方法をアドバイスしてもらえらるのもおまかせポイントですね。都心で行われているので、行きやすさも魅力です。朝が苦手な人でも10時以降から始まることもあるので、良い物とあわせて出かけられるのもよさそう (武田由紀子)

都心に開催されている朝市

(編集 藤原優子)

Farmer's Market (表参道のF&Bビル)
多「朝市」は、27日(日)11:00~17:00の開催! 有機野菜と地元産物や旬の惣菜など、高品質の新鮮な食材と地元産品。 www.farmersmarket.jp

いばる有機野菜市場(六本木ヒルズ)
9/26(土)12:00~9:00週末限定、売り切れ次第終了。表参道の新鮮な野菜や惣菜、手作りのお漬物、季節の産品。 www.ibaru.jp/ibaru/0101.html

東京朝市アースマーケット(六本木ヒルズ)
11/4(日)10:00~16:00/10/10(土)は長谷川公園で開催! 新鮮な野菜や地元産物や旬の惣菜など、高品質の新鮮な食材と地元産品。 www.earthmarket.com/

「朝市」を楽しむポイント
新鮮な野菜や地元産物や旬の惣菜や惣菜など、高品質の新鮮な食材と地元産品。 www.farmersmarket.jp/



撮影/田中利貞
東京朝市アースマーケットの様子。出店数も多く、様々な農産物をはじめ、デリ・スイーツや雑貨も豊富



アースマーケットには提携農家も販売される予定。お米や根菜類を扱うなら、地元産エコバックを持参すると安心