

錦秋の風景を愛でつつ、カフェやランチに、温泉を楽しんで、心癒やされる一日を。

キヤレル 11

CARREL

2024 Vol.367
定価 700円

新潟をもっと楽しみたい大人たちに

感謝の気持ちを
込めて

創刊32年
読者
プレゼント

| 巻頭特集 |

大人のための

日帰り紅葉旅

秋の彩りと味わい、
温泉でほっと一息

| 特集 |

朝までぐっすり

キヤレル世代の快眠術

| インタビュー | CARREL FOCUS

大島 輝久さん

喜多流能楽師



蛇淵
(じゃぶち)
の滝

中津川上流部の大倉沢集落にある滝。落差10メートルの滝が3段続き、その周りを彩る紅葉が鮮やか。展望台に行くと、滝の正面からその姿を望むことができる。展望台まで80メートルほど階段が続くので、足元のしっかりした靴で出かけよう

津南
見玉公園
「石落し」

「石落し」と呼ばれる柱状節理の絶壁・岩壁を一望する公園。見玉集落の人々の手によって整備され、秋山郷への入り口の観光スポットとなっている。荒々しい岩壁を紅葉が鮮やかに彩る様は、まさに地球が生んだ芸術



龍ヶ窪

溶岩の隙間を流れ落ちた雪解け水は、ローム層との境目で湧水となる。その一つが龍ヶ窪。水の透明度が高く、周りの景色を映し込むため、季節でその色を変える。秋は赤や黄色の紅葉が水鏡に映る風景が見られる

秋山郷・苗場山麓ジオパークの紅葉
見頃○10月中旬～11月上旬
住○津南町・長野県栄村
問○津南町観光協会
☎025-765-5585

見倉橋



結東(けつとう)集落と見倉集落を結ぶ、木製のつり橋で、そのシルエットの美しさから「秋山郷の宝石」と称されている。橋から眺める中津川峡谷の風景は印象的。映画やドラマのロケ地としても有名

秋の彩りと味わい、
温泉でほっと一息

ような現在の景観が出来上がっています。溶岩と紅葉のコントラストが楽しめるのは、このエリアの特徴といえますね」と教えてくれた。秋山郷は紅葉を楽しむ期間が長い。10月上旬の苗場山の紅葉から始まり、早い時期は秋山郷の奥に向かうほど染まっついで、11月上旬には手前の地域が紅葉の盛りになる。タイミングと運が良ければ、苗場山頂が雪で白く、麓に向かって紅葉のグラデーションが広がる光景にも出合うことができる。

津南町観光協会の石沢久和さんは「見玉集落が秋山郷の入り口にあたり、その先から道幅が狭くなり秘境という雰囲気になっていきます。この地域では30万年前、苗場山が噴火し、大量の溶岩が龍ヶ窪の辺りまで流れ出しました。冷えて固まった溶岩を中津川が削った結果として、山際が迫ってくる

日本の原風景が残るともいわれる、新潟県と長野県の県境にある「秋山郷」。そのエリアは、2014年に登録された苗場山麓ジオパークに含まれていて、火山活動をきっかけに生まれた自然景観が広がる。河岸段丘や柱状節理などが見られる、まさに地球(ジオ)の公園(パーク)だ。

苗場山麓ジオパークとは

ジオパークとは地球の成り立ちを観察できる地形・地質、そこで育まれる生態系と歴史文化を体験できる場所。苗場山麓ジオパークは苗場山の北西に位置し、津南町と長野県栄村のエリアに渡る。火山活動、河岸段丘の隆起と浸食、新層の活動、山体崩落によって地形が形作られていて、柱状節理の岩肌も特徴の一つ。

大地の鼓動を感じる
苗場山麓の地形と
紅葉の競演を愛でる

秋山郷・
苗場山麓ジオパーク



津南町観光協会
事務局長
石沢久和さん

自然豊かな
秋山郷の紅葉は多彩。
木々それぞれに
違う色が
楽しめます

秋の気配を感じると、「今年の紅葉はどうだろうか」「さて、どこに出かけようか」と気になってきます。美しい紅葉を見て、食や温泉も楽しんで、心も体も癒やされる。そんな秋の日を過ごしてみませんか。

大人のための 日帰り紅葉旅

巻頭
特集

キャレル世代の快眠術

眠りの専門医がアドバイス

40代からの睡眠講座

睡眠不足は年齢を重ねるうちに心身の健康を害する原因になることも。睡眠は元気に暮らすために欠かせない大切な要素。眠りの専門医にぐっすり眠るための快眠術を伝授してもらいました。

快適な眠りは健康で充実した暮らしに不可欠です
40歳を過ぎると睡眠時間が短くなりその質も落ちるといわれています。実際に40代以降の働き盛り世代は他の年代に比べ、睡眠不足の方が多い傾向にあります。また、定年退職を



新潟臨港病院 坂井邦彦先生
新潟大学医学部卒業で医学博士。2007年から新潟臨港病院に勤務。専門分野は呼吸生理、慢性呼吸器疾患や睡眠時無呼吸症候群、NPO法人新潟睡眠障害を考える会所属。毎朝5時に起きランニングすることが日課



眠れない、夜中に起きる、早朝に目が覚める。近頃そんなお悩みを抱えてはいませんか？昔はそんな睡眠不足でも大丈夫でカバーできていた。しかし現在はどうでしょう。朝起きたときに疲労感が残っている状態で一日を過ごしていませんか？思い当たることがあるあなたは、今こそ睡眠を変えるタイミングです。今回はキャレル世代の快眠術や、快眠のための寝具の選び方、睡眠をサポートするスポットを紹介。自分に合った快眠術を試してみよう。快適な睡眠生活を送りましょう。

床にいて無理に寝ようとしても逆に中途覚醒（途中で目が覚めること）が増えるようになります。「睡眠の量（睡眠時間）」だけでなく「睡眠の質」も低下し、十分に疲労回復できなくなります。良質な睡眠を取ることができると、起きているときの活動で蓄積した心身の疲労を回復させるだけでなく、記憶の定着や強化など、環境への適応能力を向上させる効果もあります。個人差はありますが、一般的に7時間睡眠の人は寿命が長く、脂肪が付きにくいという研究結果もあります。一方、睡眠不足になると心身の疲労が抜けず、仕事や家事の作業効率が低下するだけでなく、肥満や高血圧、糖尿病、心疾患、脳血管疾患、認知症、うつ病などの発症リスクが高くなります。また、交通事故や産業事故の原因にもなることがあるため、良質な睡眠習慣を送ることは、日々の生活を元気に暮らすために欠かせないことなのです。

坂井先生が伝授する快眠術

年を重ねるうちに眠れる時間は減少

脳波を用いて年代別に必要な睡眠時間を調べた研究では、25歳で約7時間、45歳で約6.5時間、65歳では約6時間と、20年ごとに約30分短くなっていき、若年世代ほどの睡眠時間を必要とする人は多くありません。さらに床上時間が長い(8時間以上)のに睡眠休養感(睡眠で休養が取れている感覚)が感じられていない人は死亡リスクが上がるというデータもあります。ただし必要な睡眠時間は個人差があるので、日中の眠気がなく、睡眠休養感が得られる適切な時間を自ら探るようにしましょう。昼寝をするときは15時までで20分程度で。長すぎると体がだるくなるだけでなく、その夜に寝付きが悪くなり「入眠」に影響します。夕方以降の昼寝も夜の睡眠に影響するので注意が必要です。



どうしても眠れないときは無理に眠ろうとしない

眠れないときには、眠ろうということも含め何も考えないことが大事です。難しい場合は、あおむけでリラックスして腹式呼吸をしてみましょう。鼻から息を吸ってお腹を膨らませ、ゆっくりと口から息を吐くことを繰り返します。いったんベッドを離れ、暗めで安心感がある場所で眠気が訪れるまで安静に過ごすのもいいでしょう。「寝床は寝るための場所」という意識付けを大切にしましょう。

光や音の外部環境が睡眠に影響

睡眠中はわずかな光でも睡眠の質を下げるといわれています。特にスマートフォンやタブレットの光はブルーライトを多く含み、寝付きを悪くするため寝室に持ち込まないようにしましょう。また、騒音も睡眠の質を低下させます。音の感受性には個人差がありますがなるべく静かな環境で眠るようにしましょう。同室で眠るパートナーのいびきが気になるときは耳栓の使用もお勧めです。あまりにもいびきが大きい場合は受診を勧めましょう。



※深部体温…外気温に影響を受ける「皮膚温」と違い、外気温に影響されにくい体の中心温度のこと。

これからの時季、寒い寝室でも問題ない？

冬の室温低下が睡眠に影響するという報告はあまりなく、寝具で寝床内を暖かくすれば、睡眠への影響は少ないといわれています。ただ夜間のトイレや早朝起床時の温度変化は脳血管に影響し、脳卒中や、狭心症などのリスクが伴います。世界保健機関(WHO)のガイドラインでは冬の室温は18℃以上が推奨されているので空調をうまく活用しましょう。また、就寝前に寒い部屋で過ごす寝付きが悪くなるので、なるべく暖かい部屋で過ごしましょう。

ぐっすり眠るための習慣とは？

就寝前は脳の興奮を鎮めることが大切です。就寝1時間前には家事や仕事、スマートフォンの使用などをやめ、リラックスする時間を確保することが有効です。ヨガや、腹式呼吸、音楽、読書、精油など自分に合うリラクゼーション法を見つけてみましょう。また、就寝1~2時間前にぬるめの湯船にゆっくり漬かると、深部体温が徐々に低下し入眠が促進される効果があります。反対に、夕方以降のカフェインや就寝前の喫煙は寝付きを悪くさせるので控えましょう。アルコールは寝付きをよくするものの、その後眠りが浅くなります。アルコールの利尿作用によりトイレに行きたくなり目も覚めやすくなります。睡眠剤の代わりに寝酒習慣のある人は次第に摂取量が増える傾向があるので気を付けてください。

県内の
商店街を
行く！

ぶらり 商店街 さんぽ



松代ほくほく通り
【十日町市】



宝物が眠る通り

ライター紹介

リバティデザインスタジオ
和田竜哉・明子

長岡市に事務所を構え、夫婦でグラフィックデザイン全般と、取材・撮影・執筆・編集などのコンテンツ制作を行う。取材旅行で全国各地を飛び回り、まちの魅力を発信している。

カール・ベックスさんが再生した建物が点在する。右側に建つグリーンの外壁が現在売り出し中の物件。右下の写真は中の様子。さらにもう1軒が建築中だ

1 古民家カフェ 澁い -SHIBUI-

住●十日町市松代2074-1
電●025-594-7944
営●11:00~16:00
休●月曜~水曜(祝日は営業)

カール・ベックスさんの事務所は2階がオフィス、1階がカフェになっている。おすすめメニューはカールさんの奥様、ティーナさん考案のキッシュ。生地にバター代わりにベジタブルオイルを使用したヘルシーな一品で、タイムの香りがたまらない。不定期でアート作品の展示や演奏会なども行っている。



カール・ベックスさんと、スタッフの大出恭子さん



カフェと

見学可能な事務所



重厚感漂う店内



ランチプレート、ティーナさんのキッシュ「タイム香るベーコンと人参のキッシュ」(1,400円)とカプチーノ(600円)

7月に始まった「大地の芸術祭 越後妻有アートトリエンナーレ2024」もいよいよ大詰め！期間中、芸術祭エリアの商店街を紹介してきたが、締めには、これまで何度も通った松代ほくほく通りを取り上げたい。北越急行ほくほく線にちなんで付けられた名だが、かつては宿場町と

してにぎわった場所。松代町商工会事務局長の渡邊康彦さんによると、商店街は正統時代からあったという。「旅館が5〜6軒、織物組合や芸者置屋などもあり、以前はかなり栄えていた」が、時代の変遷とともに店舗数は減少した。

だが近年、商店街は変化を見せている。14年前、ドイツ人建築デザイナーのカール・ベックスさんが、築100年超えの元旅館を再生して、通りにオフィスを構えたのだ。その見事な建物を見るため、県内外から人が訪れるようになった。カールさんは「この通りにはすごい『宝石(古民家)』が眠っている」と話す。移住者促進の一環として、通りの古民家数棟も再生。交流人口を増やしたいと、店舗や事務所を兼ねる住宅として使える造りにした。

通りではイベントも盛んに行われている。30台ほどの軽トラツクが並び、野菜や手作り小物などを販売する「まつだいまルシェ軽トラ市」(次回11月10日)、空き店舗を活用した「ライブハウススモールアイランド」(次回11月8日〜9日)などだ。冬季はお休みとなるため、11月の開催をお見逃しなく！