

LEON

レオン

第1付録

アンジェラ
gela
LEON

"色っまい"の
ツotte?

やるもよし
向にするもよし
アは
ーションのひとつです

はオヤジの
るネタ帖

アクティブなシーンこそ
余裕の脱せ場です
でキラリな
でジュエリー"

付録
を続ける
ロティスタ

必要なのは
"お金じゃなくて
センス"です!

2015 **12**
特別定価**930YEN**(税込)
www.leon.jp



即見違えて、軽妙洒脱な
新スタイルがこちらです!

「ラグスポ」の
こなし方

14

14 LEON RECOMMENDS

写真/隈田一郎
スタイリング/村上忠正
ヘアメイク/MASAYUKI(The VOICE)
文/八木千晶(本誌)

田張でニューヨークに行ってきたけど、帰ってきたら時差ぼけが酷くて……」というのはよく聞く話。しかし、時差ぼけは睡眠医学では「時差障害」というれっきとした病状です。日中に強い眠気を引き起こすのはもちろん、数日間には日常のパフォーマンス低下や疲労感、頭痛、食欲低下などに陥り、さらにはあのコとのデートも満足に楽しめず(涙)、予想以上に肉体的にも精神的にも実にストレスフルなんです。さらに時差ぼけは歳をとるほど回復

に時間を要するという統計もあるなど、慌ただしいミドルエイジのオヤジさんにとっては大問題。一刻も早く対処しておきたいものです。ちなみに治す方法として有効なのが、朝に太陽光をしっかり浴びて、崩れた体内時計をリセットする方法。実にシンプルですが、しかしそうカンタンにできる保証は……あるんです。この「ヴァルケー」の機器を使えば！フィンランドのメーカーが開発した、まるでポータブル音楽プレイヤーのようなこちらのイヤホンからは、L

EDの青い光が。これを起床後に耳に数分間入れることで光がダイレクトに脳に届き、太陽光を浴びたと都合良くインプットしてくれる仕組みなんですね。さらに眠りを促すホルモン・メラトニンを減少させ、日中活動に必要なセロトニンの分泌を促しながら、時差ぼけを軽減させる効果もあって。ポケットに収まるコンパクトさに軽量ゆえ持ち運びにも便利！ジェットSetter向きにはもちろん、不規則な生活の夜型オヤジさんにも大オススメですよ。

「ヴァルケー」の光刺激装置「ヴァルケー」

オヤジの時差ぼけは、「耳」で直す！



イヤホンから漏れるのは太陽代わりのLEDライト

使い方はスイッチを入れて起床後1時間以内に約9分間イヤホンを耳に入れるだけでOK。まずは帰国後の2~3日間続けてみてください！

リラックスしながらも、ポイントです

音楽を聴いているように見えるので外出先でもスマートです。機器は無音無臭、温度もまったく変化がないのでリラックスしながら装着ができます。

光刺激装置3万2000円/
ヴァルケー(すこやかメディカル)、
パジャマ3万5000円/
エルメネジルド セニア
ネックレス12万6000円/
シンパシー・オブ・ソウル
(ともに伊勢丹新宿店)