

# POCOCE

MONTHLY TAKE FREE MAGAZINE

Special Interview  
藤原紀香

Culture Interview  
柚希礼音

11 November  
2015  
issue 149  
ポコチェ  
<http://www.pococo.com>

warm oneself  
温活  
～冷えに負けないカラダづくり～

Beauty Topics Special  
この成分がキレイのもと  
今注目の“植物のチカラ”

“おいしい”を食べつくす!  
Gourmet Collection

編集部のおススメ情報  
Editor's Selection

30代からのキレイをサポート  
Beauty Topics

注目の最旬ニュース  
Attenzione



ぐっすり眠れて  
目覚めスッキリ！

Poco'ce Reader's Model  
From.Erika Suzuki

become less stressful “VALKEE 2”

光刺激装置 VALKEE2 (ヴァルケー-2) 31,000円 充電器付き32,000円



## 脳へ光の刺激を届けて アクティブスイッチをON！

疲れすぎて眠れない、寝ても身体が怠い、目覚めが悪い…。そんなストレスから、起きるツラさをスッキリ解消し目覚めさせてくれるアイテムが登場です！

ハードワークや精神的なプレッシャーなど、強いストレスを受けることの多い今。心身のバランスが崩れ、体内の生活リズムが乱れがちに。寝つきや目覚めが悪かったり、日中でもパワーが出なかったりしていませんか？ 日光浴が脳を活性化させ、体内リズムや心身バランスを整えるという研究結果に着目し、フィンランドで開発されたのが「光刺激装置 VALKEE2」。音楽プレイヤーのようなスタイリッシュなフォルムのセラピーアイテムです。イヤープラグから適正量の光を照射し、耳を通して効率よく脳へ光を供給。手軽に日光浴をしたような効果が得られ、身体を目覚めさせ、アクティブな状態へ導きます。季節性のうつ病や不安症の治療のためにつくられ、今では海外出張や夜勤勤務の多い方、アスリート、受験生など幅広い方々が愛用。47gと軽量で、まるで音楽を聴いているようなスタイルで時間と場所を選ばず使えるので、忙しい人でもラクに続けられます。気持ちよくぐっすり眠れて、目覚めもスッキリ。身体のスイッチを入れて、イキイキと過ごしましょう！

すこやかメディカル (株)  
☎075-252-2101 <http://sukoyaka-med.co.jp>



### 使い方のポイント

イヤープラグを1日1回9分間耳に装着。起床後1時間以内に行うのがベスト。目覚めが悪い方は、起床後すぐに試してみてください。



### 会社への通勤中に



### 音楽を聴いているみたいにカッコよく！

音楽プレイヤーのようなオシャレでシンプルなデザイン。スリムなフォルムだから、持ち運びにも便利。音楽を聴いているようなスタイルなので、通勤中はもちろん、会社やカフェ、どこでも使えます。時間や場所を問わず使えるので、好きなときに、気持ちや身体をリセットして！

### 朝ごはんを食べながら



### 食事をしながらでもスマートに光セラピー

小型で軽量だから、食事中でも邪魔にならず使用できます。音は出ないので、会話もスムーズ。これなら時間のない朝でも、ラクに使えて毎日の日課に。身体と気持ちをオンにして、スッキリ気持ちよくお出かけを。居眠り運転の防止にもなるので、仕事で車を運転する方には特におすすめ。

### 寝起きのベッドで



### 無理せず横になったままでも装着 OK

朝、なかなか起きられない人は、ベッドで横になったままや少し身体を起こして「VALKEE2」を耳に装着して。うとうとした状態から、自然に頭と身体がスッキリしてきて、気持ちよく起きることができます。同じ時間に1週間続けるうちに、体内リズムが整ってきて、快適な目覚めをサポート。