

ゆずりはニュース

vol. 80

ゆずりはスタッフの
ちよここーん

代表の角谷です。今年の冬はとも寒かったですね。そのおかげで今あまりランニングができていません。そのかわりと、これはなんでもが自宅で「プランク」という体幹トレーニングを続けています。

↑この様な体勢で行います。

最初は30秒や20秒休むというサイクルを3セットやりました。慣れてくると60秒と時間を延ばしていきます。

日々の5分6分の積み重ねが健康な身体を作ると実感しています！！



生環研の プロポリス VCのど飴

天然の抗生物質
プロポリス配合

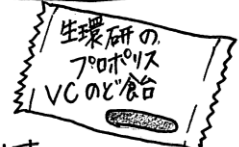
のどの痛み・のどのイガイガに

1袋にレモン果汁10個分のビタミンC入り。

天然のはちみつに酸味を加えた、はちみつレモン味です。

プロポリスは殺菌・抗菌・免疫強化などに

用いられる注目されている成分です。



ゆずりは薬局

営業時間

☆お気軽にお越しください☆

月・火・木・金 9:00~18:00/水 9:00~16:00/土 9:00~12:30

〒718-0015

新見市石蟹65-5

TEL: 0867-76-2355

FAX: 0867-76-2356

皆さん、良い睡眠はとれていますか？テレビや本などで『睡眠の質が大事』という話がよくありますが、睡眠の“質”とはどういうことなのでしょう。一般的に、睡眠の質を測ることは難しいといわれています。なぜかというと、寝ている間は意識がなく、自分自身で睡眠の状態を認知できないためです。その代わりに、他者や測定器を使って睡眠を評価していますが、起きた後に自分の睡眠を振り返った自己評価と客観評価が一致しないこともあります。また、夜間の睡眠と日中の覚醒状態は相互に影響を及ぼし合っているため、昼夜を通した心身のリズムの状態なども含めて多面的な評価をする必要があると考えられています。

こういったことも考慮しつつ、健康的な生活を送る上で睡眠の質を評価するポイントが4つあります。

- ①「日中の過度な眠気がない」※睡眠の量が十分である。
- ②「寝つきが良い」※ただし数分以内の場合は睡眠量不足の可能性がある。
- ③「ぐっすり眠れる」※中途覚醒が少なく、主観的な満足感がある。
- ④「すっきり目覚める」※寝起きが時間的にスムーズで、良好である。

人生の3分の1もの時間をかけている睡眠は、健やかな心身を維持するために必須であり、時間だけでなく質も大切です。自分の睡眠の質は良いものであるか、この機会に振り返ってみて、より良い睡眠で体の調子を整えましょう♪

なかなか
眠れない

夜中に
目が覚める

眠りが
浅い...

眠りの質を高めます



《生環研の眠活のすすめ》

14錠(7日分) ¥1500

60錠(30日分) ¥5080

朝・夕1錠ずつ服用下さい。

眠れないとは、寝付けない、眠りが浅い、寝起きが辛い等、自身の理想の眠りを実現出来ていない状態の事です。人間には体内時計が備わっており、それが眠りに深く関係しています。乱れた生活習慣を改善し、体内時計を整える事で、ぐっすり質の良い睡眠が出来るようになります。

【ラフマ葉エキス】

眠るためのホルモンを作らせ、眠りの質の改善を助けます。

【クロセチンエキス】

中途覚醒が無いよう眠りを深め熟睡が続くように助けます。

【ねむの木樹皮エキス】

体内時計が整うように助けます。

【GABAエキス】

リラックス効果を高め、睡眠の質を高めます。

ご要望、ご相談等ございましたら、下記のメール、電話でも受け付けております。お気軽にご連絡下さい。

メールアドレス: info@yuzuriha-mj.jp TEL: (0867)-76-2355