

# キタバ



## 第79回 通信

### 睡眠の「質」を高める

睡眠は、心身のバランスを保つうえで重要な役割を担っています。十分な睡眠がとれないと、日中の集中力が低下したり、生活習慣病のリスクが高まります。そこで、睡眠の「質」を高める方法をご紹介します。

寝る前の、過度なアルコールの摂取や喫煙は、睡眠を浅くしてしまうので避けましょう。また、乳製品には、「トリプトファン」という幸せホルモンの元になる物質が含まれて

いるので、寝

る前のホット

ミルクはお勧

めです。日中

の適度な運動は、生活習慣病

のリスクを減らすだけにな

く、心のリフレッシュや睡眠の

質を高めてくれることがわ

かっています。ここでいう「適

度」とは、少し息が上がるよ

うな軽いもので構いません。

例えば、早歩きで移動した

り、遠くのトイレを利用した

り、ラジオ体操もいいですね。



無理のないよう初めのうちは、1日の合計が1時間を目標に、慣れてきたら時間を増やしていきましょう。

もちろん、寝る前のスマートフォンやパソコン、テレビもほどほどに。音や温度も大切です。忙しい日常の中で、長い睡眠時間を取れない方も「質」を高める事により、十分な休息をとることが出来ます。健康の為の1つの手段として、生活に取り入れてみてはいかがでしょうか？

キタバ薬局

薬剤師 須佐 大志

#### ●キタバ薬局

メディカルスクエア店 富田林市向陽台2-1-12  
0721-28-7423

津ヶ山台店 富田林市津ヶ山台2丁目10-1-104  
0721-40-2267

河内長野店 河内長野市西之山町7-2  
0721-50-0085

金剛西口店 大阪狭山市半田1丁目622-1  
072-366-0131

西山台店 大阪狭山市西山台3-5-16  
072-365-0399

くみの木店 大阪狭山市茱萸木4-372-10  
072-360-2101

#### ●キタバ

エコール・ロゼ店 富田林市向陽台3-1-1  
0721-28-3654

向陽台店 富田林市向陽台2-1-12  
0721-28-3479

河内長野店 河内長野市西之山町7-2  
0721-50-0016

ホームページは

キタバ薬局

検索