

第79回

キタバ通信



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って避けましょう。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

り、ラジオ体操もいいですね。

キタバ薬局

薬剤師

須佐大志

いるので、寝る前のホットミルクはお勧めです。日中



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ね。忙しい日常の中で、長い睡眠時間を取りれない方も「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

メディカルスクエア店 富田林市向陽台2-1-12
0721-28-7423

津々山台店 富田林市津々山台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