

睡眠の悩みは気にしすぎなくていいと分かったものの、気持ちよく寝て、気持ちよく目覚めたいものです。そこで、寝つきを良くするといわれるポイントをご紹介します。

1. 【起きたらすぐにカーテンを開けて光を浴びる】
光によって脳の体内時計をリセットします。
2. 【朝食をきちんと摂る】
食べることで身体の様々な臓器にも朝が来たことを知らせます。特にたんぱく質を多く摂ることが効果的だという研究もあるようです。
3. 【入浴時間の調整】
体温が高いと熟睡を妨げるので、風呂上がりに寝るのはお勧めできません。寝つきを良くするには、寝る2～3時間くらい前のお風呂が理想だそうです。
4. 【寝る直前は強い光を避ける】
夜は早めに暗くするのがおすすめです。スマホやタブレット、パソコンの画面から出るブルーライトには目が覚める作用があるため、寝る前は控えめにしましょう。
5. 【寝酒、喫煙、コーヒーなどのカフェインも避ける】
アルコールは寝つきを良くするように感じるかもしれませんが、明け方の睡眠を妨げるのだそうです。
6. 【規則正しく生きる】
夜更かしをすると、傷ついた全身の細胞を修復する「成長ホルモン」の分泌を妨げるそうです。また、仕事の日も休日も、毎朝同じ時間に起きると、体内時計のリズムを崩しにくくなります。

以上、よく眠れるポイントはたくさんあります。無理のないよう、すこしでも参考にしてください。睡眠は、予防医学としても、身体にとっても大切なことです。自分のために、理想の睡眠をぜひ目指してください。

お客様の声

いつもアンケートはがきへの回答にご協力を賜り、誠にありがとうございます。
昔は何時間でも寝ていられたのに、最近は夜中に目が覚めたり、早朝に起きてしまうことが増えた、という方はいらっしゃいませんか？私も年々そう感じるようになってきました。
今回はその「睡眠」について、私なりの考えを述べてみます。

人生の約3分の1を占めるといわれる睡眠は、眠っている間に身体や脳の疲れを癒す、とっても大切なことです。
年々早起きになったり眠りが浅くなるのは、体力が落ちたり白髪が増えたりすることと同じ、自然な老化現象だそうです。人間は、加齢に伴い必要とする睡眠時間が少なくなり、早起きになるのは、体内時計が変化し、睡眠だけではなく、血圧・体温・ホルモン分泌など睡眠を支える多くの生体機能リズムが前倒しになるからといわれています。
だから、睡眠時間に関して、あまり心配しなくてもいいと思います。眠る時間に、明確な基準はありません。睡眠が足りないと感じているなら、昼寝もいいんじゃないでしょうか。睡眠には個人差があり、年齢とともに身体に必要な睡眠は変化することがわかると、悩みも少し軽くなる気がしますよね。

裏面に続きます



ご意見・ご感想

カイカ

若い母親とすか、年配に寄る飲みたいが
よう「使ってみてどう？」と見本を送らねて...
物はたかし...と。

- お使いいただき、いかがでしたでしょうか？
またご感想をお聞かせくだされば幸いです。

香りはともかく味が薄く飲みやすく良いです。

- 中村菌熟成発酵液の香りは特徴的ですが、
飲んでいただき本当にありがたく思います。

こからで飲ませる。

「困ったときのナカウ酵素」です。
私と、お父さん、飲みやすくて、
も元気にあります。ありがとうございます。

ミズキ

いつも母親からもらっています。前はカップ2杯
を飲んでいましたが、3杯にしてみました。すきばさ
に飲むようにしています。様子を見てみます(笑)

- 空腹時に付属の計量カップ3杯ですと、理想的
ですね！おすすめの飲み方は1日に60～
100ml程をこまめに分けて飲んでいただく
ことですが、決まりはございません。
無理なく続けてみてください。

癒成元

子供からプレゼントしてもらい、
10日程度です。少し体が元気に
なっただけです。

- 癒成元が少しでも皆様のお力になれていま
したら、こんなに嬉しいことはありません。

30年使用の方からで、42も良
いので、お褒めします。

味が早く良くなります。
カイカの時間も短縮されています。

- ありがとうございます。これから風邪を引き
やすい季節になりますので、お身体を大切に
お過ごしください。

決まった銘柄ではなく色々飲んで母から
一番飲みやすいのはカイカの様です。
慣れればミズキも他の銘柄もおいしいです(笑)

- お母様とお使いいただいている様子が目に
浮かぶようです。おいしいと言っただけで、
嬉しいです！

ミズキ・癒成元

母からの引きつぎなので、40年以上前からだと
思います。ミズキは、のどや口内や、違和感
時に、癒成元は、毎日1回、信仰のように、信じて

- 40年以上も前からお使いいただき、心より
感謝申し上げます。

気の消耗、低下を感じていましたか？
毎日服用することで、いよいよと気がたか
まると感じています。ありがとうございます。

カンロ

長年愛飲している娘に勧められて、飲み
はじめました。毎朝必ずカンロを飲むとから
1日が始まりました。おかげで病院にも薬にも頼らず
元気に過ごしています。

- 毎日の習慣にさせていただけることが、
とっても嬉しいです。これからもお元気で
いらしてください。

コラーゲンパウダー

始めコラーゲンを購入したのがおい
呑み初め2ヶ月経ったけど
何かに判らぬ。

- その後、お身体に変化などございましたか？
個人差があり、すぐに変化を感じることはない
かもしれませんが、じっくりと続けてみてくだ
さい。

商品と、いよいよいつもお手紙をありがとう
ございます。商品も楽しく使っています。
いつかお手紙も毎週楽しみにしています。

- 嬉しいお言葉をありがとうございます。お手
紙を書くときに、皆様お元気でいらっしゃる
かなと考えるのが私も楽しみです。

化粧品

いつもお世話様です。おかげで
化粧水とクリームで、つるつるの肌です。
これからは、お肌を
(お肌になります)

- つるつるのお肌、うらやましいです！
いつまでも輝き続けてください。こちらこそ、
これからもよろしく願いいたします。

使いはじめたときは、2ヶ月の調子が
よいです。お肌の調子が、うらや
まされ、感謝!!

カイカ・カンロ・コラーゲンパウダー

パウダーは常備にしています。
安心安全を期待して！
カイカ、カンロは、試し期間です。今でも
？です。

- 弊社のコラーゲンパウダーは、香料や添加物
を一切加えておらず、コラーゲン100%の
商品です。どうぞ安心してお使いください。
また、カイカ、カンロも手に取ってくださり
ありがとうございます。ご感想などございま
したら、お気軽にお寄せください。

無味無臭なので
朝の茶に混ぜて飲むと、
舌が痛くなる感じがする。

- そう言っただけで、とても光栄です。
無味無臭なのは一番絞りコラーゲンの証でも
あります。

飲みやすいと好きです。
私にあってほしいと思います。
フツフツと飲む。よろしく。

元気で生活すればと信じて
飲んで、います。

仕事は忙しく肌荒れがちなのに、バシ
バシ使っているおかげで、肌の調子が
いい。本当に助かりました。製品の良さ
実感しています。

- 肌が荒れてしまったときには、私もユナンや
クリームを頼りにしています。これからも
健やかな肌を保つ、お手伝いできましたら
幸いです。