

かんたん♪ らくらく♪ 今夜からできる♪

快眠の作法

第 45 号 2022/11/07



ストレスが溜まっているんだけど どんな方法が一番ストレス解消になる?

Α

ストレスを消す最強の方法は睡眠です。 お酒や嗜好品ギャンブルは一時しのぎに過ぎません。



酒など所詮一時しのぎしっかり睡眠とりなさい グメッ だろ!





嫌な事があった日はいつもより 長めに寝るようにしましょう

多くの人が、お酒や甘い物、ギャンブル、買い物などに 頼りストレス発散をしようとしますが、そうした活動は嫌な 記憶を一時的にやり過ごすことはできても、ストレスを薄 れさせることはできません。しかし、睡眠には不必要な記 憶やストレスを薄れさせたり、消したりする力があります。 睡眠を十分に取らないでいると、脳の機能が低下してスト レスに弱くなります。夜遅くまで起きていることは、自らス トレスに弱い体を作っているようなものです。

ストレスを消す最強の方法が睡眠ですから、嫌な事があった日は、いつもより長めに寝るようにしましょう。





※参考文献 『最強の睡眠』西川ユカコ SB Creative など

編集後記 チラシにも掲載されている通り、当店では、10月初旬頃から、 不織布マスクや、下着類、トイレットペーパー等、生活必需品の販売を開始しました。 最大の特徴は、メーカーの在庫過剰品等を単発的に安く仕入れていることです。 常時、取り扱っているわけではありませんが、安く仕入れた分、安く販売できます。 予想を上回る売れ行きとなっています。ぜひ一度、ご覧くださいませ。

超、寝具店ヌノヤ(株式会社布屋商店)代表取締役社長布谷剛

★次回第 46 号は 2022 年 11 月 21 日からの各店舗での配布、下記の各ネットページへの掲載、また 11 月 18 日の LINE 会員への配信にて、ご覧頂けます。 ('超' 寝具店ヌノヤ HP、'超' 寝具店ヌノヤ楽天市場店、'超' 寝具店ヌノヤ Yahool ショッピング店、'超' 寝具店ヌノヤ本店) ★次回もお楽しみに!!