

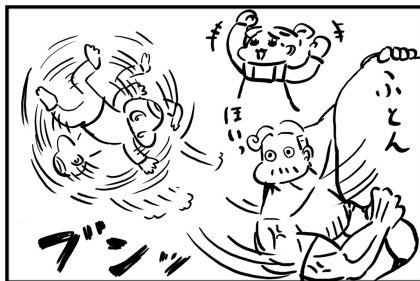
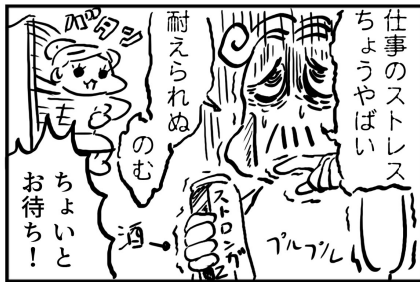
快眠の作法

Q

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？

A

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。



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

多くの方が、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思いますが、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