

かんたん♪ らくらく♪ 今夜からできる♪

決眠の作法

第 123 号 2025/11/7



最近ストレスが溜まることが多いのですが 解消する方法はありますか?

Α

脳が疲労し機能が低下するとストレスに弱く なりますので十分な睡眠を取りましょう。







ストレスの溜まりを感じたら 普段より長めに寝るようにしましょう

遊びや食事などによるストレス解消は日々の 生活で大事ですが、 ストレスに晒される脳が そもそも弱っている場合はその効果もうまく 発揮されなくなります。

睡眠を十分に取らないでいると脳の機能が 低下しストレスへの耐性も低下してしまいます ので、嫌なことがあったり疲れがたまってい ると感じたらさっさと布団を 被り普段より長く睡眠時間 を取るのが良いでしょう。





編集後記 3年ぶりに運転免許の更新を行いました。

2時間の講習を受けさせて頂きましたが、動画の視聴には胸が苦しくなります 事故は一瞬、後悔は一生ですね。

取材に協力された被害者遺族には本当に頭が下がります。

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 124 号は 2025 年 11 月 21 日から下記の各ネットページへの掲載、また LINE 会員への配信にて、ご覧頂けます。 ★次回もお楽しみに!! (「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)