



今年もありがとうございました。年明けからのコロナ環境の中で勉強会も会議も ZOOM 会議になって、すっかり出不精になった気がします。12月に入って、今年初めて東京での会議に出かけたのですが、なんと蕪崎駅のみどりの窓口も無くなってしまいえきねっとで買ったのですが、ちゃんと買えたのかどうか発券するまで心配でした。年々新しいネット環境について行くだけで大変です。



来年は更新できないままの SNS も再開しよう。でも続ける自信がないなあ。という気持ちが変わりばんこに出入りしていますが、ハートは前向きに行きますので来年もよろしくお願ひします。



## 健康は睡眠から

来年。2022年、「壬寅」(みずのえとら)は中医学の五行説でいうと相生(水生木)となります。相生というのは水が親で木が子の関係を現して、水が気を育てることを意味するので、厳しい冬を越えて芽吹き始め、新しい成長の礎となるイメージです。

壬は「妊」に繋がる字ですので、来年も赤ちゃんがたくさん生まれるようにと思います。



そうして生まれた赤ちゃんも高校生になったり、もう社会人として働いている女性もいますが、成人した後にもご相談にきてくださると、とてもうれしくて励みになります。

最近の体調不良のご相談のなかで気になるのは睡眠障害です。不眠の原因はいろいろですが、睡眠時間が短かったり就寝時間がすごく遅かったりと、生活習慣が不規則なのが気になります。

眠りたい.. けど眠れない!! 入眠剤が習慣になっていることもあります。

不安を感じながらのんでいることが多いので、ぜひ、体質に合った漢方薬で自然な眠りをとれるようになってほしいです。

◦過労で食欲がないときには**心脾顆粒**

◦仕事のストレスや環境の変化で眠れないときには**温胆湯**

◦不規則な生活が続いて眠れないときには**天王補心丹**

いずれも**酸棗仁湯**を一緒にのむと効果的です。

簡単に眠る前に飲みたいなっていうときにはねむこらドリンクがあります。

何となく眠れないかなって思うときに1本。

味もやさしくて口当たりもまるやかで気持ちもトロトロしてきます。

そして一押しのお安眠ドリンクはオイスターゼリー。

眠って起きるのが楽しみなドリンクです。

味もとても良くて私も気に入っているんです。

試飲もできますのでぜひお出かけください。

来年もみなさまが元気で活躍できるようにお役に立ちたいです。



# 良い眠りのために必要な栄養の話

## ◎睡眠物質のための栄養補給

ヒトは『**覚醒中枢**』と呼ばれる神経のオンオフによって起きたり眠ったりしています。

ちゃんと眠れる方は、夜になると『**睡眠物質**』という物質を脳内で作るので、ぐっすり眠ることが出来ますが、眠れない方は、この『**睡眠物質**』が脳内で十分につくられていないことが考えられます。

脳内でしっかり**睡眠物質**をつくるのが対策の一つです。

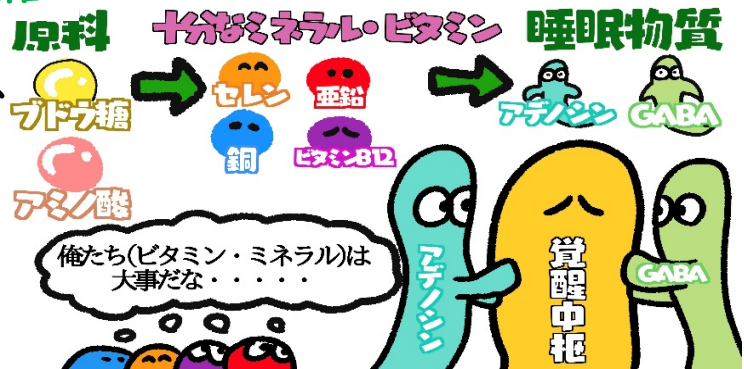
## ◎睡眠物質のための栄養補給

ミネラル・ビタミンが不足すると、脳内もミネラル・ビタミン不足になります。

すると睡眠物質のつくられる量も不足してしまい、覚醒中枢が抑えられず、ぐっすり**眠りづら**くなります。

ミネラル・ビタミンをしっかり摂ることで、睡眠物質をつくる働きが活発になり、この睡眠物質が**覚醒中枢**を抑えることで**ぐっすり眠**ることが出来ます。

つまりミネラル・ビタミンの補給が良い睡眠をとる上で非常に大事なのです！



## おすすめ！！



### ワタナベオイスター 粒製品

お子様、妊娠授乳期の方からご年配の方まで皆様の健康増進の栄養補給に安心してご愛用いただけます。

### ワタナベオイスター DHMBA ゼリーS

- ・ストレス緩和
- ・睡眠の質(夢み)向上
- ・疲労感の軽減



### ◎良い睡眠習慣♪



### ◎悪い睡眠習慣…

