

# 金銀花 68



渡辺薬局

Tell 0551-22-6161

私が子ども時代にお世話になった遊亀公園が4年半の休園に入るといっているので遊びに行ってきました。じつは私はこの近くで生まれて公園前からバスで高校まで通ったので、思い出がたくさんある場所なのです。私の子どもと度々おでんを食べたのも懐かしいです。

都会と違って動物と観客との距離が近いので動物好きになったのかもしれない。奥の小さな遊園地も楽しかったなあ。派手な乗り物は何もないけど小さな子は何度も何度も乗りました。

そうして孫も連れて行くことになって本当に思い出がいっぱいです。リフレッシュした後の公園は、動物にとって居心地の良い場所になって欲しいです。動物が幸せなら私たちも嬉しいですね。



夜が長くなってきて読書したりのんびり映画を観たいと思うのに、夕飯が済んでちょっと一息しているともう眠くて、気が付くと1時間とか2時間近く経っていて、それから家事や入浴を済ませると午前さま。朝もバタバタ忙しくて昼食後にもやはり眠気がつらいって言うかたが多いです。



睡眠習慣のリズムの乱れが根底にあります。食後の眠気は血糖値スパイクが原因といわれています。空腹のときにお菓子やラーメンやうどん、パンなどの炭水化物を一気に食べると、急激に血糖値が上がってインシュリンが分泌されて、その後は急激に血糖値が低下します。このときの血糖値の急な低下が眠気を誘うのです。あまり食べないのに眠気がくるのは胃腸が弱いひとや日頃から疲れやすいというひとに多いです。

消化するのに血液がたくさん必要になると、脳が血液不足になって眠気が出ることもあります。食後の消化を助けるには**晶三仙**がおすすめです。

普段から胃腸が弱いひとは**補中益気湯**がいいですし、**頓半夏瀉心湯**をおすすめします。胃腸が弱くて体力がない食べて

元気になりたいと思うかもしれませんが、体力を付けよ揚げなど、脂っぽいものを食べてもそのあとの消化が大なるようでは逆効果です。ゆっくり腹八分目にして野菜食べるようにしましょう。食事の最後に炭水化物にするとにくいし眠気も起きにくくなります。

漢方薬で胃腸が元気になると眠気も出にくくなり後はなるべく早めにいろいろな仕事を片付けてしまいま

少しの時間でも座り込んでちょっとだけってテレビやスマホをみるのが一番いけないので油断しないように気をつけたいものです。最終的には睡眠サイクルを整えるために朝起きたら朝日を浴びるようにしましょう。曇っていても外の空気を感じることで体内時計のリセットになります。日頃の疲れを解消するにはお昼寝も有効ですが眠り過ぎると逆効果になりますのでお気をつけください。理想の20分くらい休むと体力も気力も回復します。

快適な睡眠には栄養素が豊富なオイスターが効果的です。どうぞ試飲会にお出かけください。



服的にのむならひとはモリモリ

うとかつ井や唐変で疲れて眠くや、肉、魚から食血糖値も上がり

ますから、夕食しょう。