

SAMMA CAFE!

眠

りのお悩み、これで解決

「最近なんだか眠れない・・・」「夜中に目が覚める」「目覚めが悪い」なんてお悩みはありませんか？日本人の3人に1人が睡眠の悩みを抱えているという結果も出ています。今回は、手軽に取り組める睡眠の質を上げる方法についてまとめました。

寝る前にいったん体温を上げる

睡眠・覚醒のリズムと体温の変動は相関しています。運動や入浴で一度体温を上げておくと、寝るときに体温との落差が大きくなり、眠りに入りやすくなります。ただ激しい運動をすると交感神経が優位になってしまうので注意しましょう。浴槽に浸かる、ストレッチをする、などでOK。



横向きで眠る

いびきをかき人には特にオススメ。仰向け寝で十分に酸素が吸えず、酸欠状態になり睡眠の質が大きく下がります。横向きで眠ると、気道が塞がれるのを防ぐことができます。またいびきは悪化すると睡眠時無呼吸症候群になりかねないので、症状が続くようなら早めの受診も考慮しましょう。ちなみに・・・横向き寝は、食べ物の消化がスムーズになるとも言われています。



アルコールを控える

飲酒すると眠気が出るので、一見睡眠には良さそうに思われがちですが、アルコールが分解され身体から出ていく過程で覚醒しやすくなり、睡眠の後半で目が覚めやすくなります。かえって睡眠の質を悪くしてしまうのです。「眠るため」のアルコールは避けましょう。



桜の季節ですね

開花予想は3/24。近隣の桜スポットで春を感じてみては😊？

- ★目黒川(目黒区大橋～下目黒 全長4km!)
- ★林試の森公園(品川区小山台 広々とした公園)
- ★御殿山(品川区北品川 ライトアップも)



星読みsamma cafe

★牡羊座 (3/21～4/19)

4月にかけて、過去を振り返り整理するためのイベント発生中。苦しみもあるかもしれないけど、ずっと奥底にしまい込んできたネガティブな問題を解決することができそう。

★牡牛座 (4/20～5/20)

この先訪れる人生のターニングポイント、までの準備期間。いつかやってみたいと思っていることは今始めておくのがベスト。休日は予定を入れずにその日の気分で過ごしてみ。

★双子座 (5/21～6/21)

混沌とした空気が流れているので、急な予定変更や代打で呼ばれたりイレギュラーが起きやすい時期かも。思うことはあるかもしれないけど、今はそっと流されておくのが良さそう。

★蟹座 (6/22～7/22)

チャレンジ精神が高まる時。大きな任務を任せられたり、社会的な立場ががらりと変わるような人も。あれこれ同時進行じゃなく、一つずつ着実に片づけることが大切。

★獅子座 (7/23～8/22)

辛かった時期に終わりが見えてきます。最後の最後で諦めそうになっても、これから得る自由のためにもう少し踏ん張って。今日やれることをやれるとこまで。

★乙女座 (8/23～9/22)

対人関係が活発に。面倒だと思っても、集まりは顔を出してみるのが吉。経済的にも盛り上がり始める時期なので、人から何か託されたり受け取ったりすることがありそう。

★天秤座 (9/23～10/23)

春の訪れと共に、楽しみはインドアからアウトドアへ。今まで接点がなかった人と仲良くなれる予感。恋愛はしばらく静観。相手の出方に一喜一憂して振り回されそう。

★蠍座 (10/24～11/21)

行動力アップ！あちこちお出かけしましょう。気になる人とはあえて寄り道や遠回りするとぐっと近づけるチャンスが。環境を整えるにも良いときなので、模様替えや引越しも吉。

★射手座 (11/22～12/21)

やってみたいことをやる！がテーマに。外に出る機会が増えて、新しい行きつけや新しい人間関係が出現しそう。この時期出会った人とは不思議と長い付き合いになるでしょう。

★山羊座 (12/22～1/19)

不安定な運気の中、何か新しいことを始めると良い方向へと流れていきそう。資格の勉強やマナー講座、投資やお金の勉強も◎。自分を高めることを意識してみ。

★水瓶座 (1/20～2/18)

コツコツ続けることが形になりやすいとき。経済的にも良い流れがくるので、貯蓄が増えていくかも。何かを選ぶときは無難はやめて、自分が全力で楽しめるほうを選んでみて。

★魚座 (2/19～3/20)

行動するときいつもよりスピード感を重視してみましょう。レスポンスは素早くテンポよく意識して取り組むと、物事がとんとん拍子に良い方向へ転んでいきます。



心体スッキリ! /

春野菜でデトックスのすすめ

春は新しい始まりの季節でもありますので、何か新しいことをスタートする前にはカラダをすっきりさせませんか？春野菜はデトックス効果の高いものが多いので、その効果を活かすための料理方法をご紹介します。

春野菜の期待できる効果料理法

キャベツ



食物繊維を豊富に含み、ビタミンCも多く、老化物質を抑えたり、便秘の改善が期待できる！

料理ポイント

生食がおすすめ！水に漬けすぎないように注意が必要。
加熱料理ならスープに！

アスパラガス



疲労回復効果で有名なアスパラギン酸は、排泄を促す作用がある。
ビタミンA、葉酸も豊富。

料理ポイント

湯でるときは湯ですぎないように注意！ビタミンAは油炒めにするなど油と一緒にすることで吸収率が高まる。

フキノトウ



独特の苦みはアルカロイド系の成分によるもので、肝機能を高め新陳代謝を活発にして消化促進が期待できる。

料理ポイント

油で揚げると苦みを抑え栄養素を効率よく吸収できる。

玉ねぎ



ビタミンB1と結合することでできるアリチアミンがビタミンB1の吸収を高める。代謝をサポートしてくれる。また、オリゴ糖も含ま腸活に効果的！

料理ポイント

水にさらしすぎると有効成分も失いやすいので注意。また、玉ねぎを切った後に、しばらく置くと薬効成分が増加する。



SAMMA CAFÉ

文字並べてハチミツを当てよう！

並び替えてできる漢字4文字の言葉は？



うよしよそぎよしうつ



応募方法

- ①ご利用の店舗のLINEトークで答えを送る
- ②正解者の中から抽選で、生はちみつ (90g) をプレゼント
- ※回答は1人1回まで。他店舗での複数応募はご遠慮ください。
- ※当選者にのみご連絡いたします。
- ※あおい薬局小山店は、公式LINEがない為、答えをスタッフにお伝えください。先着1名様とさせていただきます。
- ※当選された方は、各店舗までお受け取りをお願いします。
(郵送・配送×)



各店舗公式LINEはこちら



英薬局目黒駅前店
@pzzr6619b



ポッポ堂薬局五反田店
@pg202010



ポッポ堂薬局大井店
@137cgoqr



たつみ薬局
@224wgxhc

応募期限 令和6年4月10日