

# 坂田盛岡☆通信



日頃よりご愛顧頂き

誠にありがとうございます

残暑もようやく和らぎ、朝夕はめっきり涼しくなってきました。  
酷暑での食欲不振を補うには、これからの時期の豊富な食べ物が必要ですね。  
サンマの水揚げも始まりましたし、キノコ類も潤っております。夏の間も沢山  
食して行きたいですね！



夏の疲れが出やすいので、くれぐれも体調を崩されませんよう、ご自愛ください。



## \* 秋の夜長の睡眠の乱れ \*

睡眠不足が慢性化すると眠気や疲労を自覚しにくくなり、また、自律神経の働きやホルモン分泌が異常をきたし、様々な不調を招くそうです。

## \* 眠りの効果を高めるには \*

- ① **睡眠時間を十分に確保**
  - ・睡眠不足なら休日に2時間ほど長く寝る
  - ・昼食後、昼寝を15分ほど
- ② **睡眠の質を高める**
  - ・うたた寝は15分以内に
  - ・寝酒はしない
  - ・夕方以降はカフェインを控える
- ③ **寝起きのリズムを整える**
  - ・朝食でタンパク質と糖質を取る
  - ・朝、屋外で光を浴びる
  - ・夜遅い飲食、スマホやパソコンの操作を控える

## お知らせコーナー

**9月29日(土) 休業**となります。  
ご迷惑をお掛けしますが、宜しくお願い致します。

