

## 生環研の眠活のすすめ

夜の眠りと昼の活動のために

健康食品  
生環研の眠活のすすめ  
60粒...4,700円+税

配合

- ラフマ葉抽出物
- クロセチン(クチナン色素)
- ネムノキ樹皮抽出物
- GABA

## 元氣な

日中の為に!

ストレスを感じる世代の

合計12種の生薬配合

- ロクジョウ
- オウギ
- ニンジン 他

第2類医薬品  
長城甦腎宝錠  
270錠...6,250円+税

## 飲み過ぎた夜は肝臓大切に。

お酒を飲まない方にも!

肝臓が元気になる

第3類医薬品  
ミラグレン錠

PTP15錠...	600円+税	350錠...	8,300円+税
PTP45錠...	1,600円+税	550錠...	12,000円+税
175錠...	4,500円+税		

## ストレス感じていませんか?

ほっと一息 若甦

ノンカフェインで寝る前もOK

第3類医薬品  
若甦 ノンカフェ内服液G

30mL...	600円+税
30mL×5...	3,000円+税

薬用人参  
有効成分サボンを多く含んだ6年根の薬用人参を中心に配合しています。

ゴオウ	牛黄	ビタミン
-----	----	------

## お湯で溶いて服用する 粉の栄養剤 若甦温!

体のだるさ・疲れを感じたら「若甦温(じゃっこうおん)」。溶かして飲むタイプの栄養剤です。3種の生薬(コウジン・エゾウコギ・オウギ)とビタミンB群、ビタミンC、ビタミンEを配合し、かぜ等で体力を消耗した方の栄養補給にもおすすめです。

第3類医薬品  
若甦温

14包...	3,500円+税	56包...	12,000円+税
28包...	6,500円+税		

## 良い眠りは バランスのとれた 栄養素から

レバコールは、鹿児島県枕崎で水揚げされたカツオの肝臓エキスに、ビタミン、ミネラルを配合した総合保健薬です。あなたの身体づくりにオススメです。

簡単な食事で済ませている、そんなあなたに 身体作りの保健薬です!!

第2類医薬品  
レバコール・S

300mL...	3,000円+税
300mL×2...	5,700円+税
300mL×3...	8,200円+税

カツオの肝臓エキス配合

※商品は豊富に取り揃えておりますが、万一品切れの場合はご容赦下さい。



# 眠活って何さればいいの？

質の良い睡眠には、疲労回復効果があります。肉体的疲労はもちろん、脳や心など目に見えない部分の疲労を取り除くことができます。成長促進や健康維持はもちろん、ダイエット・美容・運動のパフォーマンスアップなど様々な効果が期待できます。日中にだるさや疲れを感じる方は質の良い睡眠を心がけましょう。

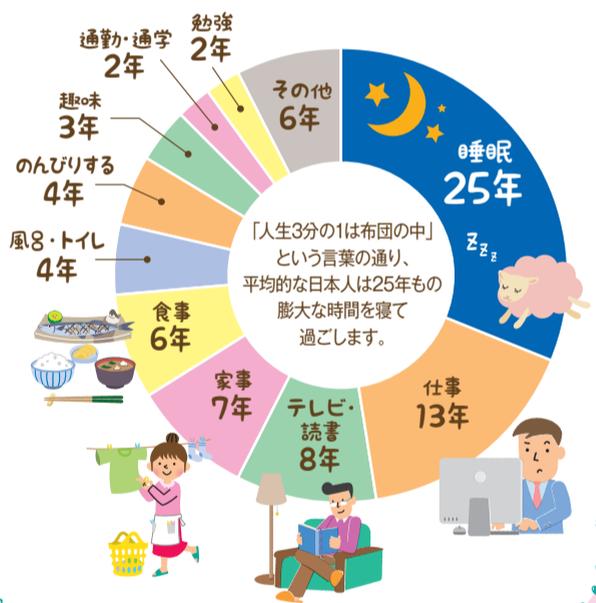
## 眠活8ヶ条

- 1 朝日を浴びましょう。
- 2 朝食はしっかり食べ、バランスの良い食事をとりましょう。
- 3 就寝3時間前には夕食を済ませ、就寝前にはスマホや強い光を浴びないようにしましょう。
- 4 ゆったりと入浴や、音楽を聴くなどしてリラックスしましょう。
- 5 温かい飲み物を飲んで心を落ち着かせましょう。
- 6 光や温度を調整し、心地よい空間を作りましょう。
- 7 体に合った寝具を選びましょう。
- 8 生活サイクルを整えましょう。

# 人生の1/3は寝ている!?

人生を80年とすると実に25年もの時間を睡眠に費やしていることとなります。人生の1/3を使う眠りの時間を無駄にしないようにしましょう。

## 人生80年とすると...



# 運動が睡眠を手助けする

様々な研究において、運動習慣がある人には不眠が少ないことがわかっています。運動は、習慣的に続けることが重要であり、寝付きと睡眠の深さに関わっています。特に高齢者など普段から不眠がちな方は軽い運動から始めましょう。ただし、激しい運動は逆に睡眠を妨げます。有酸素運動(早足の散歩や軽いランニングなど)をおすすめします。

# 運動のタイミング

運動の効果的なタイミングは、夕方から夜(就寝の3時間くらい前)だと言われています。睡眠は体温が低下するときに出現しやすくなるので、運動によって一時的に体温を上げると、入眠に繋がりがやすくなり、快眠が得られます。ただし就寝直前の運動は体を興奮させてしまうので禁物です。



使用済み切手を回収しています!

当店では、海外医療協会 JOCs サポートの活動に賛同し、ご家庭や職場にある使用済み切手を回収しています。衛生的な環境や医療サービスを十分に得られない発展途上国への医療従事者派遣などに役立てられますので、ぜひご協力ください。



このチラシは環境に配慮して「植物油インキ」を使用しています。