

ROSE HEART NOW

ローズハートナウ No.209

8

ローズハートでもっと美しく、健康に！



正しいお手入れの方法が
動画でわかる！

スマホからも
ご覧いただけます。



今すぐ
QRコードから
お手入れ動画を
チェック！

明日話したくなる 睡眠のウソ・ホント

よく聞く睡眠のあれこれ、ウソ？ホント？

- 1.睡眠のゴールデンタイムは
午後10時～午前2時
 - 2.睡眠時間は長いほど良い
 - 3.毎日同じ時間に起きると良い
 - 4.夏はエアコンをつけっぱなしで寝る
- お友達ご紹介キャンペーン



定期・ゆうちょ限定 
美味しい&腸に嬉しい！
『生活快調プラス』を
プレゼント



定期コース特典 
定期E・Oコース
『薬用スカルプ
ヘアトリートメント』

ROSE HEART

明日話したくなる

睡眠のウソ・ホント



国民の5人に1人が眠りに不満を持っている現代の日本人。加齢とともに不眠に悩む人は増え、60歳以上では約3人に1人が睡眠に問題を抱えています。* 眠りに悩む方は多いですが、正しい睡眠の知識は知っていますか？

睡眠にまつわるウソ・ホントをクイズ形式で楽しく学びましょう。

*参考：不眠症 | e-ヘルスネット(厚生労働省) <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-02-001.html>

よく聞く睡眠のあれこれ、ウソ？ホント？

- 1.睡眠のゴールデンタイムは午後10時～午前2時
- 2.睡眠時間は長いほど良い
- 3.毎日同じ時間に起きると良い
- 4.夏はエアコンをつけっぱなしで寝る



Sleep&Brain Column

そもそもなんで睡眠は必要なの？

睡眠の目的は眠ることではなく、「前日までの疲れを回復させること」。睡眠の良し悪しは何時間眠ったかではなく「翌朝疲れが消えてスッキリ目覚められるか」がポイントです。睡眠時間が無ければもっといろいろな事が出来るのに…と思ってしまうですが、現代の医学では質の良い睡眠をとる以外に疲れを回復させる術はありません。



睡眠のゴールデンタイムは午後10時～午前2時

ウソ 寝始めの3時間が大切

睡眠のゴールデンタイムとは**成長ホルモン多くが分泌される時間**のこと。**寝始めの3時間**に最も多く分泌されます。成長ホルモンには**筋肉の修復や疲労回復の役割**があります。かつては午後10時にまでに眠る人が多かったため、その時間を基準にした3～4時間が重要であると意味がひとり歩きしたのでしょう。

2.

睡眠時間は長いほど良い

ウソ 体質や睡眠の質によります



重要なのは時間ではなく、疲れがとれる質の良い睡眠です。**7時間睡眠がもっとも死亡リスクや病気のリスクが低い**というデータもありますが、10時間睡眠が必要な人、6時間睡眠でも大丈夫な人もいます。いくら寝ても疲れがとれないという方は睡眠の質が低いのかもしれません。

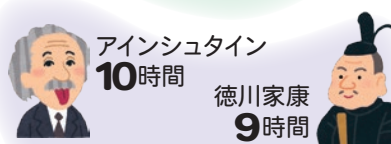
Sleep&Brain Column

偉人たちの睡眠時間

睡眠時間は人それぞれですが、ショートスリーパーで知られるエジソンや織田信長は「昼寝」の習慣があったそうです。なかでもユニークなのがレオナルド・ダ・ヴィンチ。4時間ごとに15分ずつ睡眠をとっていたそう。人は**眠っている間にその日の出来事を脳内で整理して、記憶を定着**させます。まとめて寝るか、細切れに寝るかの違いはあったにせよ、どんな偉人だって睡眠無しに偉業は達成できなかったでしょう。

ショートスリーパー
6時間未満の睡眠で健康を保てる人

ロングスリーパー
9時間以上の睡眠が必要な人



3. 毎日同じ時間に起きると良い

ホント 就寝時間より起床時間が重要

ヒトは約24時間周期の体内時計のリズム「サーカディアンリズム（概日リズム）」を持っています。良い睡眠を得るためにはこのリズムを整えることが重要です。その方法の1つが**決まった時間に起きる**。起きた時間でほぼ眠くなる時間が決まります。どうしても**休日ゆっくり眠りたい場合は、平日との起床時間の差を2時間以内に抑えましょう。日中の眠気強い時は昼寝がおすすめです。**



がいじつ

適度な昼寝で頭スッキリ！リフレッシュ！

昼寝のコツ

- 20分以内に抑える
- 午後3時以降はとらない
- 昼寝の直前にカフェインを摂取すると起きやすくなる

目を閉じるだけでも効果的



※20分以上寝ると夜に眠れなくなるので注意

Sleep&Brain Column

できる人ほど昼寝を活用している！

かつては仕事中に寝るなんて怠けている、とネガティブなイメージのあった昼寝。しかし最近では仕事の効率を良くするために、アメリカの有名企業グーグルやナイキが昼寝を導入しています。

眠気を我慢しながら仕事をするより、**昼寝で頭をスッキリさせた方がより良い仕事ができるから**です。たとえ眠れなくても、**目を閉じて20分過ごすだけでも脳の疲労を軽減できます。**



昼寝で眠気を解消



スッキリした頭で仕事はかどる！



4. 夏はエアコンをつけっぱなしで寝る

ホント 寝汗は悪い睡眠のサイン



近年は夜間の最低気温が25度以上になる熱帯夜も珍しくありません。朝起きると寝汗がびっしょりという日もありますよね。**汗をかく**ということは体温調節をしている**自律神経***を**睡眠中も酷使**しています。つまり、**疲労の原因**になります。睡眠の質を上げるため、また夜間の熱中症を防ぐためにも**エアコンを適切に使いましょう**。エアコンの風に直接当たると、体が冷えすぎるてだるさを感じます。布団はしっかり体にかかけ、冷えすぎるのを防ぎましょう。

*自律神経とは、呼吸や体温、心拍数などを24時間休まず調整している神経のこと。この働きをコントロールしているのが脳にある自律神経の中枢。

室温調整で快適な眠りを

ポイント

- 寝汗を抑える
- エアコンは朝までつけっぱなしにしておく
- 手は出しておく



参考書籍「寝ても寝ても疲れがとれない人のためのスッキリした朝に変わる睡眠の本」梶本修身著

【9月お届け・ご予約受付中】シンクエイド キャンペーン



脳の栄養素をたっぷり配合

1箱から代引き手数料無料0円！

シンクエイドが特別価格に！！
“1箱”から代引き手数料無料！
さらに、3箱ご購入でもう1箱プレゼント♪



3+1箱 **25,920円(税込)**

1箱 **8,640円(税込)**

詳しくは別冊チラシをチェック！

大好評
開催中!

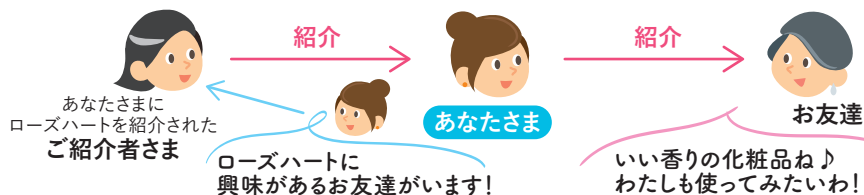
ROSE HEART

お友達ご紹介 キャンペーン

ご紹介キャンペーンの流れ

Step.1

あなたさまにローズハートを紹介されたご紹介者さま、またはローズハート事業部(通話料無料:0800-888-6280)までお申し出ください。



何度でもOK!たくさんのお友達にローズハートをご紹介ください!

Step.2

お友達が商品を税抜き8,000円以上お買い物※されると...

Present!

おふたりに特典のソープ(90g・本品)を進呈いたします!



注目! ※Step.2で化粧品セットをお買い物した場合

お友達が化粧品セットまたは、同(ナノクリーム)をお買い物された場合、お友達にはシャイニーベースを、あなたさまにはソープを進呈いたします!



プレゼントには条件があります。キャンペーンについて詳しくはご紹介者さま、またはローズハート事業部までお尋ねください。

お得なキャンペーンを活用して
お友達にローズハートを紹介しよう!

特別価格のナノクリームセットキャンペーンやスーパーミックスエイドキャンペーンを活用して、お友達にローズハートを紹介しましょう!

ただいまのキャンペーン



べたつかない&しっとり潤い
ナノクリームセット >> 9,240円(税込)
白くならない日やけ止めもプレゼント!!



野菜・フルーツ不足の救世主!
スーパーミックスエイドプラス(3+1箱) >> 13,608円(税込)
3箱ご注文で【もう1箱】プレゼント!!
*健康食品は軽減税率(8%)対象商品です。

ご注文は【すぐにお届け・代引きのみ】です。

開催中のキャンペーンについて詳しくは別冊チラシをご覧ください。



税抜き
8,000円以上で
ソープをゲット!

さらに!
代引き手数料無料

さらに!

3箱おまとめ買いで代引き手数料無料

9月
お届け

定期購入及びゆうちょ銀行払いの会員さま限定

🎁 お楽しみプレゼント

生活快調プラス<くらしかいちようプラス>

おなかの健康にうれしい乳糖果糖オリゴ糖*1、
乳酸菌KT-11*2を配合。

*1 善玉菌の代表であるビフィズス菌の栄養になります。
*2 赤ちゃんがお母さんの産道を通るときに受け継ぐ腸内細菌。



10袋
プレゼント

美味しい&
腸に嬉しい!

持ち運びに便利な
スリムなスティックタイプ。

クチコミ大募集!! ご掲載で図書カードプレゼント

ローズハートや本誌についてあなたのご意見や感想、体験談をお聞かせください。ご掲載で図書カード(3,000円分)をプレゼント!背表紙の宛先までお送りください。

ご応募お待ち
しております



9月お届け

定期コース特典 薬用スカルプ ヘアトリートメントE◎



毛髪の艶と潤いを追求。髪に潤いを与え、指どおりの良いしっとりとした艶のある髪に仕上げます。

2022.8.2000