



雨の日が続きもうこのまま涼しくなって秋突入！・・・かと思いきや、まだまだ、暑い日が続きそうです(;´ω´)  
さて、9月はテーマ「睡眠」の特集最後の月です。  
睡眠に関する「睡眠の質向上！に、本当に効果があるのか?!」  
や「都市伝説的なもの？」を特集していきます！！  
しっかり休息をとり、今年の夏を乗り切りましょう～！！



## ★「ネルノダ」は本当に効果があるのか？



朝もスッキリ起きられて、私にはとても合っていました。もう手放せません。

直球のネーミングの所為か、本当に効いている気がします。おむねプラシーボ効果かもしれませんが、熟睡感がものすごい。

※個人差があるようですが、「効果がある」ようです!!!  
最近目覚めが悪いなあ・・・などと思われる方はぜひ、試してみるといいかもしれませんね♪



### GABAとはでチュ～

体内で神経伝達物質として働き、ストレスを和らげて脳の興奮を鎮める効果があるとされている成分でチュ～。リラックスさせる働きがあるため、安眠や血圧低下にも役立つことも確認されているでチュ～

## ★羊を数えて本当に寝れるのか？！

### “sheep”と“sleep”の自己暗示説

「眠れないときに羊を数えると良い」という方法の発祥の地はイギリスとされています。現地では“one sheep, two sheep……”と数えていくのですが、この「羊」の意である“sheep”（シープ）が、「眠り」の意である“sleep”（スリープ）と音感が似ており、脳が「眠れ」と言われているように錯覚するとのこと。  
事の信ぴょう性はともかく、この説はあくまで英語で羊を数えたときの話。  
日本語で「羊が一匹、二匹……」と数えても効果がないということだけは言えそうです・・・



## 2021年 タック健康ゴレンジャー インタビュー！🎤



カズ

東京支社  
井上和寿で～す

文責：八幡・松山

ボクの健康の秘訣を教えるよ😊  
野菜が好きっていうこともあって、よく食べるようにしているよ！！あとは、食事管理をしてくれてる人がいるからさ。その人のおかげ・・・？ 愛の力ってやつかな♡  
現場に行くと歩くことが多いから適度な運動ができていると思う(-ω-)/ お酒も好きだけど、あまり飲むと怒られちゃうからさ、  
この調子でいけば、来年のレッドはボクかな～☆

のろけかあ👀