

# キタバ



## 第8回 通信

# 睡眠を上手にとる工夫

暑くて寝苦しくなる夏がや  
つてきます。今回は睡眠を上  
手にとる工夫をお話させてい  
ただきます。



### ●キタバ薬局

- メディカルスクエア店 富田林市向陽台2-1-12  
0721-28-7423
- 津々山台店 富田林市津々山台2丁目10-1-104  
0721-40-2267
- 河内長野店 河内長野市西之山町7-2  
0721-50-0085
- 金剛西口店 大阪狭山市半田1丁目622-1  
072-366-0131
- 西山台店 大阪狭山市西山台3-5-16  
072-365-0399

### ●キタバ

- エコー・ロゼ店 富田林市向陽台3-1-1  
0721-28-3654
- 向陽台店 富田林市向陽台2-1-12  
0721-28-3479
- 河内長野店 河内長野市西之山町7-2  
0721-50-0016

ホームページは

[キタバ薬局 検索](#)

私たちの体の中には、体内時計というものがあります。これが正常に働いていると健康な睡眠をとることができま

**朝**……規則正しい起床と朝食

**昼間**……適度な運動

(15時位までに。20分程度の昼寝はおすすめ)

**お風呂**……ぬるめの入浴で体を温め、心身をリラックス

**寝る前**……コーヒー・紅茶を控える

満腹でもなく空腹でもなく、ほどほどに

**寝室は**……エアコンなどで、温度・湿度を快適に

明るさは、小さな明かり程度に  
自分にあった寝具を選ぶ