

キタバ



第8回 通信

●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・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

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。

私たちが体の中には、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
す。しかし夜ふかしや
徹夜あるいはストレス
などで不規則な生活が
何日も続くと体内時
計に狂いが生じ、体のリ
ズムを正常にコントロー
ルすることができなく
なります。体のリズム
を保つためには体内時
計が正常に働くように
規則正しい生活を送る
ことが大切です。

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
自分にあつた寝具を選ぶ

