

よい睡眠がすこやかなからだをつくる

蒸し暑い夜が続くこの季節。ぐっすり眠れない日が多くなります。睡眠は、疲労回復・ストレス解消のためにとっても重要。また、睡眠に問題があると、高血圧、心臓病、脳卒中など生活習慣病のリスクが上昇します。少しの努力で「上質な睡眠」を手に入れましょう。

熟睡のために

ハーブ枕

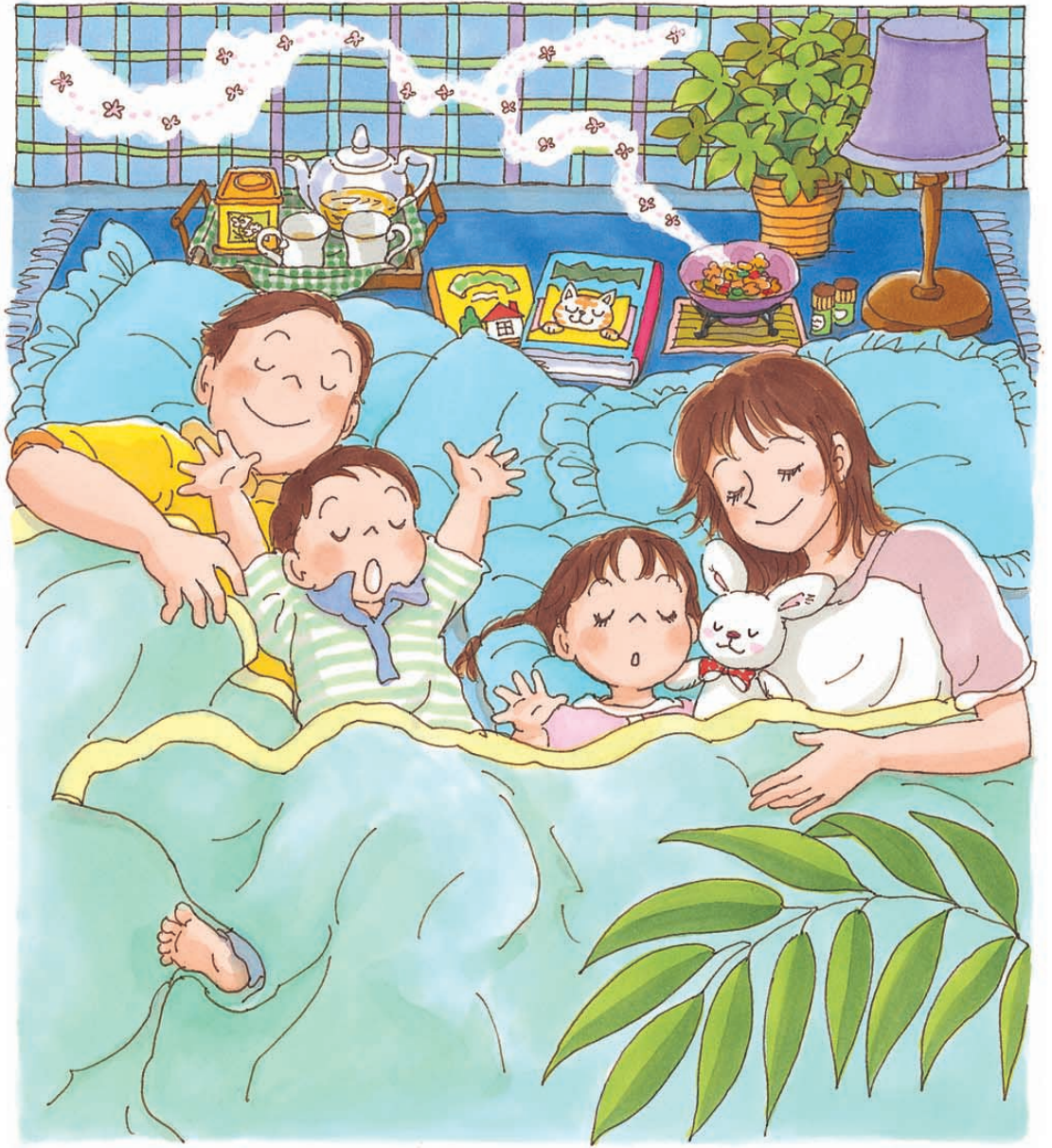
安らかな眠りに誘うカモミール、神経のイライラを解消するラベンダーなどのハーブを枕に入れると、ぐっすり眠れます。

ぬるま湯入浴

37～39℃くらいのぬるめのお湯に、ゆっくりつかる。心身ともにリラックスして自然な眠りに入れます。

カモミールティー

カモミールには気分を落ち着かせ、からだをリラックスさせる効果があり、就寝前に飲むと安眠できます。



今月の健康実践 和慮袋

「ワンパターン起床」

いつもワンパターンな暮らしをしていると老けやすいなどとよくいわれますが、眠りに関してだけは別。たとえ何時に床に就いても目覚めの時刻だけは一定にしておくことが体内リズムを整えます。朝寝坊したい日もがんばって、いつもと同じ時刻に起きましょう。

健康日本21 ぐっすり眠ってその日の疲れはその日のうちにとろう

8 2006
AUGUST

2006	日	月	火	水	木	金	土
7	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29

2006	日	月	火	水	木	金	土
9	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1 友引 食品衛生月間	2 先負	3 仏滅	4 大安	5 赤口
6 先勝	7 友引 鼻の日	8 先負 立秋	9 仏滅	10 大安	11 赤口	12 先勝
13 友引	14 先負	15 仏滅 終戦記念日	16 大安	17 赤口	18 先勝	19 友引
20 先負	21 仏滅	22 大安	23 赤口 処暑	24 先勝	25 友引	26 先負
27 仏滅	28 大安	29 赤口	30 先勝	31 友引	1	2

今月の行事

こんなクセありませんか?

健康注意報

横向き寝

からだの歪みの原因に

いつも左右どちらかを向いて寝ている。こんなクセは、からだの歪みの原因となります。横を向くと、どうしてもからだのラインがよじれます。そのままの姿勢で長時間寝ていけば、頸椎、背骨が曲がってしまうことがあります。「首を寝違えることが多い」という人は寝るときの姿勢を確認してみましょう。また、枕の高さにも注意。頸椎や背骨に負担をかけない枕を選ぶことも大切です。

後半に、「こんなときは食べて改善」「健保組合からのお知らせ」等を掲載しております。ぜひ、ご覧ください。

東武流通健康保険組合
ホームページ: <http://www.toburyutsukenpo.jp>