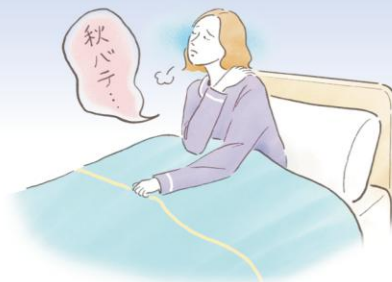


自律神経を整えて、秋バテ解消！

夏の疲れを引きずり、不調を感じている方も多いのでは？
手軽にできる、夜の習慣リセット術を実践しましょう！

秋の不調を招く理由とは？

猛暑から解放され、過ごしやすくなってきたのに、「疲れがとれない」、「体がだるい」、「食欲不振」…。そんな不調を感じたら、秋バテのサインかも。気候や気圧の変化に加え、昼夜の寒暖差などが影響して、自律神経は乱れがちに。それが秋バテの原因のひとつと考えられます。



自律神経を整える、おすすめのナイトルーティン

副交感神経を優位にする 入浴法で心身をリラックス

入浴は、就寝の90分前までにすませよう。深部体温が下がるタイミングで自然な眠気へと誘います。

- ★ 38～40℃のぬるめの湯に10分ほどじっくり浸かる。
- ★ 入浴剤は、血行を促す炭酸ガス系を。また心身の緊張をやわらげるのに役立つラベンダーなどの香りを選ぶのがおすすめ。



緊張した筋肉をほぐす ベッドでわずか3分のストレッチ

入浴後の体が温まった状態で効率よく柔軟性アップ。深呼吸しながら、背骨周辺や大きなリンパ節がある股関節を動かすことで、副交感神経への切り替えがスムーズに。

● 胸を開く（1分）

あぐらで座り、背中で両手を組む。息を吐きながら、組んだ手を斜め下へ引っ張るようにして、胸を大きく開く。この動作を繰り返す。



● キャット&カウ（1分）

四つんばいになり、息を吐きながら背中を丸めてお腹を覗き込む。息を吸いながら、背中を反らす。ゆっくり動作を繰り返す。



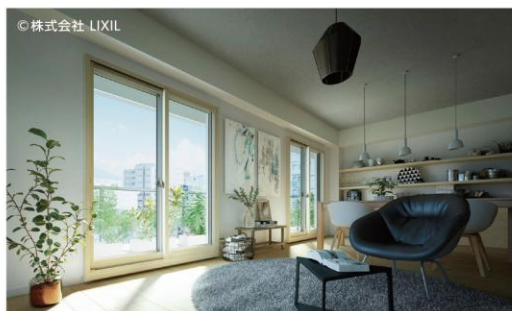
● 股関節をゆるめる（1分）

仰向けになり、足の裏同士を合わせて膝を左右に開く。両手を下腹部に置いて、ゆったりと深呼吸を繰り返す。



オススメ商品 内窓 インプラス

日本で一番選ばれている樹脂内窓・インプラスに「マンション用枠」新登場！



— 3年連続 —
No.1
※全建研協窓リベ23～25
窓リフォーム申請件数 LIXIL調べ
LIXILの窓リフォーム

持ち出し幅が最大13mmと2倍になったことで、マンションなど窓枠の見込寸法が小さい現場にも対応可能になりました。窓枠見込みが最小54mmから設置可能です。

商品のお問合せは…

Sasano

笹野工務店

〒611-0043 宇治市伊勢田町遊田12-101
TEL. 0774-28-0170 FAX. 0774-20-4099
メール: uji@sasano-ie.net

