

都ファミリー 通信

お届けしたのは・・・H29年 12月
＜アフラックサービスショップ＞ 桂駅前店
都ファミリー有限会社
〒615-8074 京都市西京区桂南巽町 152-1
TEL: 0120-060-069
TEL&FAX: 075-963-6753



安心の人生をサポートさせていただきます。
あなたのお役に立ちたい都ファミリーです。

「快適な眠り」

スッキリした目覚めには！

休息や記憶の固定など多様な効果

☆朝の太陽の光を浴びる；朝、太陽の光を浴びると、
脳の松果体という部分に信号が送られ、体内時計を
リセットします。一日のリズムと健康的な眠りを作ります。

☆生活習慣の見直し；カフェインを含んだ飲み物や寝酒は
寝つきが悪くなったり、睡眠の質を悪くします。煙草も
覚醒効果があるので就寝前はやめたほうがいいでしょう。

☆就寝前のスマホの光に注意；スマホやタブレットからの
光は人の目を覚まさせる効果があり、夜中に浴びると
中途覚醒が増えてしまいます。就寝の30分前には触れ
ないほうがいいでしょう。

☆軽い運動；寝付く前に深部体温を上げる軽い運動が
おすすめです。通勤帰りや買い物帰りなど階段を使ったり
少し歩いたりするといいでしょう。

☆寝る前のリラックス；部屋を暗くしたりゆったりとした
音楽を聞いたり、腹式呼吸など。またアロマやノン
カフェインのハーブティ、ぬるめの牛乳などもいいでしょう。

☆ぬるめのお風呂；寝床に入る1～2時間前の深部体温が
急に下がるほど良い眠りを得やすいと言われています。

就寝する2時間前にお風呂に入り、40度前後のお湯にゆっくりつがると効果的でしょう。

今年も残り少なくなり、気ぜわしくなつて
きましたね。忘年会・クリスマスなど楽しん
でくださいね。今年もお世話になりました。
カレンダーもぜひ使ってくださいね。
明年も何卒よろしくお願い致します。



～年末年始休業のお知らせ～

12月30日～1月6日まで休業させていただきますのでよろしくお願い致します！

☆お電話いただいてからのご来店がスムーズです。

☆お車でお越しの方は、お店に駐車場の地図を用意しておりますので、
わかりにくい場合はお尋ねください。

☆住所や受取人、口座などの変更をされたい方、ご結婚された方、等々、
いつでもお気軽にご連絡くださいね。訪問もさせていただきます。

ぜひお知り合いで、保険をご検討されておられる方がおられましたら、
ご紹介くださいませ。



