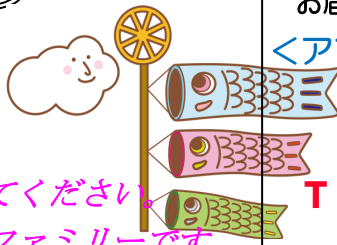


都ファミリー 通信



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。

お届けしたのは・・・令和6年 5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

Aflac

<https://miyako-f.com/>

快眠を得るための寝具
寝返り上手が睡眠上手



★熟睡のポイントはスムーズな寝返りです。

寝返りをうつタイミングの1つが約90分周期で変動するレム睡眠とノンレム睡眠の切り替わる時。スムーズに打てないと睡眠のリズムが崩れ熟睡できません。就寝環境が大切です。中でもパジャマを着ることが重要です。マットレスや布団、枕も見直ししてみてもいいでしょう。

☆家着のような厚い生地は布団などの間に摩擦が生まれ寝返りを妨げます。寝返り後も衣服が布団にからみ、体に負担がかかります。上下セパレートで前ボタンの長袖と長ズボン、ゆったりしたパジャマがおすすめです。素材は綿、シルク素材が◎

☆枕は、横になり枕に頭をのせた際に立ち姿勢に比べて顎が下がりすぎたり、上がりすぎていないか確認。縦のサイズは首の付け根から後頭部全体が枕に密着できるもの。

横のサイズは、左右に寝返りを打った際に頭が枕から落ちないものが◎

☆マットレスや敷布団がやわらかすぎるとお尻などの体の重い部分がへこんでしまい、腰痛にもつながります。体圧分散の機能がついたベッドパッドを購入し、上に敷くだけでも寝姿勢が改善されます。毛布などは羽毛布団の上にかけるようにしてください。

新緑の季節となりました。これから暑くなってきますが、お元気で過ごしていきましょうか？
当ショップもおかげさまで、20年目を迎えることができました。これからも頑張ってくださいね。



～お知らせ～

コロナウィルス防止対策として、当ショップでは、任意によるスタッフのマスクの着用、アルコール消毒液等、感染拡大防止対策をして営業してまいります。

☆予約制ですのご来店の際は、お電話もしくは、都ファミリーのHPのお問合せフォームよりご予約下さいね。 <https://miyako-f.com/contact/>

☆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。 ご訪問もさせていただいております。

ぜひお知り合いなど、お気軽に当ショップをご紹介いただければ幸いです。