



# 芦屋Rいいだ内科クリニック

## RACS通信

# 9月

ラックス

RACS  
CONDITIONING&CARE

# メディカルフィットネスRACS

発効日：令和3年9月1日

## 質のいい睡眠をとるために…

●朝起きたときに太陽の光を浴びること。

体内時計のずれをリセットできます

●朝食を摂る

日中に活動するためのエネルギーを補給しましょう

●運動習慣を持つ

寝る3時間くらい前の夕方から夜にかけて行くと、一時的に上がった脳の温度が寝床に入る時に下がってスムーズな睡眠が得られやすくなります。寝る直前は避けましょう

●夕食は寝る3時間以上前までに。

食事は床に就く3時間以上前にすませ、胃腸を休めてから寝るのが理想的です。また、質のよい睡眠のためには、体を温める食事を選びましょう。

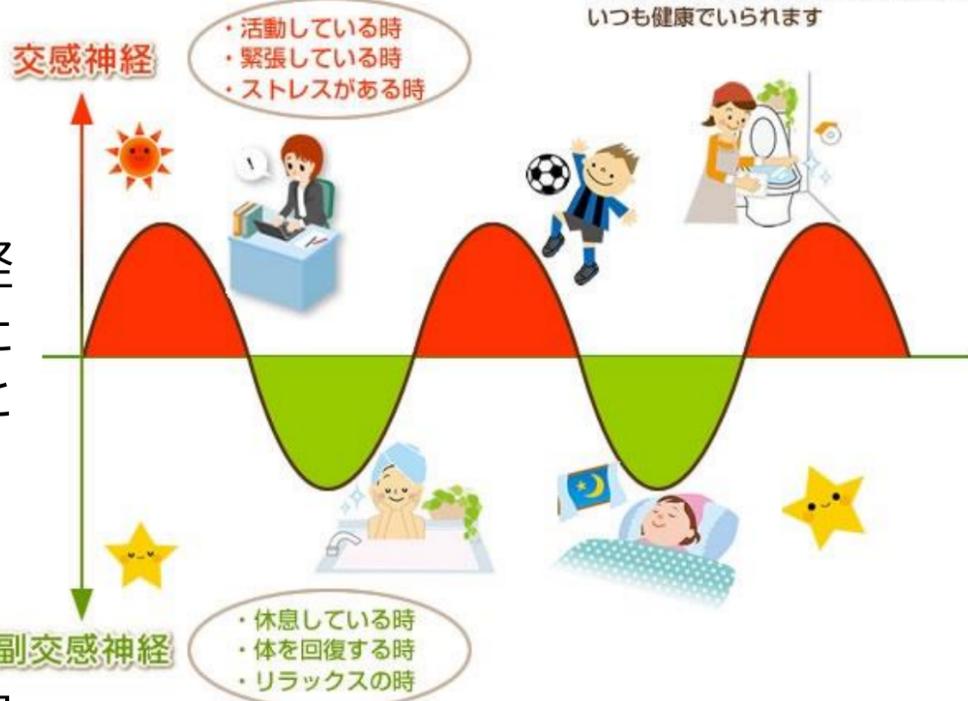
人は高い体温が下がる時によく眠れます。

●入浴は寝る1～2時間前が理想

38～40度くらいのぬるめのお湯にゆっくりつかるのが効果的です。リラックス効果が得られるだけでなく、高くなった体温を放熱しようとして血管が開くことで、副交感神経が優位になります。そして血流のよくなった四肢から熱が逃げていき、体温が下がることで寝付きやすくなります

風呂上がりに手首や足首を伸ばすといった軽いストレッチを行うことも、質のいい睡眠の後押しとなります。

### 健康な人の自律神経のバランス



### ●らくヨガ

毎週火曜 定員：10名

13：30～14：30

¥2500/1回

担当：堀江先生



### ●今月のラックス運動教室

9/15 (水) 定員：10名

13：00～14：00

¥1000/1回

担当：飯田院長



### ●鍼灸治療 健康な心と身体へ

月・木（午後のみ）・火・金

お試し鍼灸 ¥2000 (初回50分)

2回目以降 ¥5000/40分

鍼灸師：中村麻衣子

お申込みはお電話にて前日までにご予約をお願いします