株式会社 川島総合サービス

代表取締役　　川島　恭平

上川郡下川町南町323番地1
TEL･FAX 01655-4-3531

施設案内

下川町

- 住宅型有料老人ホーム ともの家
- グループホームなごみの家
  上川郡下川町南町323-1
  TEL 01655-4-3531
- ヘルパーステーション とも
- 就労支援事業所 TOMO
  上川郡下川町旭町18
- 福祉共同住宅 TOMO
  上川郡下川町共栄町160
- ネパールカレー Aaha 下川店

名寄市

- 住宅型有料老人ホーム ほしぞらの家
- 住宅型有料老人ホーム あおぞらの家
  名寄市字徳田31-4
  TEL 01654-8-7733　FAX 01654-8-7735
- 住宅型有料老人ホーム ゆうぞらの家
  名寄市西4条北2丁目9-3
  TEL 01654-8-8117　FAX 01654-8-8118
- ヘルパーステーションじゅん
- あんまマッサージ治療院コンフォート

剣淵町

- 住宅型有料老人ホーム ゆうづきの家
  上川郡剣淵町元町9-2
  TEL 0165-26-9326　FAX 0165-26-9327
- ヘルパーステーション だいち

札幌市

- 地域密着型通所介護 デイサービス幸祐
- 地域密着型通所介護歩きの専門
  デイサービスマイホコ
- 児童発達支援・放課後等
  デイサービスゆうゆう
- 指定訪問介護事業所
  ヘルパーステーション幸祐

ホームページはこちらから
https://www.
kawashimasougouservice.video-c.jp



(同)ニーズ企画

24時間営業

eco-laundry
mammaciao

布団丸洗いの店

コインランドリー
マンマチャオ名寄店
名寄市西4条南10丁目1-51

- シミュレーションゴルフ
  Do.GOLF
- パーソナルジム
  Your self
- Diningbar DEEP







株式会社川島商事

代表取締役　川島隼平

セブンイレブン名寄徳田店
TEL.01654-8-9945
名寄市徳田249-2

セブンイレブン下川店
TEL.01655-6-7711
上川郡下川町西町311

24時間営業　大型駐車場有り

社会福祉法人 幸生福祉会　地域密着型特定施設入居者生活介護

わたしたちは「地域密着型特定施設入居者生活介護」というサービス行っております。
ちょっと長い呼び名で、あまり聞き慣れないかもしれません。
地域に住む高齢者ができる限り住みなれた地域で、自立した生活を送れるように介護支援を行うものです。
定員 29 名以下の小規模介護サービスで、地域に根付いたアットホームな施設です。

居宅介護支援事業所 SAKURA　配食サービス｜範囲 ― 名寄市全域及び下川町



名寄市風連町新生町182-1
TEL 01655-6-7285　FAX 01655-6-7286

JINZAI Do. 協同組合

理事長　髙橋利久

外国人監理団体兼登録支援機関
ホームページ ― https://jinzaido.co.jp

健康な生活をおくるための基礎知識

健康はなにものにも代えがたい、自分自身の財産です。ずっと付き合っていく体だからこそ、メンテナンスをしっかりし、病気や怪我の予防に努めましょう。

POINT 1 かかりつけ医を持つ

日本医師会では「健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師のこと」をかかりつけ医と呼んでいます。

いざという時に困らないためにも、健康診断などに行く機会を利用して、自宅や職場の近くに、かかりつけ医を見つけておきましょう。

POINT 2 健（検）診を受ける

健康に暮らすためには、生活習慣病の予防と病気の早期発見が大切です。健（検）診を積極的に利用して、健康づくりに役立てましょう。



POINT 3 生活習慣を見直す



生活習慣病は、生活習慣を見直すことでかなり予防することができます。
生活習慣病の基本を知りましょう。



よくない生活習慣がどんな生活習慣病をもたらすか

よくない生活習慣		体に起こる変化	主な生活習慣病
食生活	●食べすぎ ●動物性脂肪のとりすぎ ●塩分のとりすぎ ●ビタミン・ミネラル不足 ●食物繊維不足	●肥満 ●高血圧 ●脂質異常症 ●動脈硬化 ●高血糖 ●高尿酸血症 ●骨密度の低下 など	●脳血管障害（脳卒中など） ●心臓疾患（狭心症・心筋梗塞など） ●糖尿病・合併症 ●がん ●痛風 ●骨折（骨粗しょう症） ●歯周病 ●胃潰瘍・十二指腸潰瘍 ●アルコール性肝障害・脂肪肝 ●胆石症 ●アルコール性膵（すい）炎 など
身体活動	●運動不足		
生活スタイル	●不規則な生活 ●ストレスの蓄積 ●休養・睡眠不足 ●過労		
その他の生活習慣	●アルコールの飲み過ぎ ●喫煙		





歯科・小児歯科・歯科口腔外科・矯正歯科

しみず歯科クリニック

院長 志水 宏匡

診療時間

月・火・木・金 ● 9:00～19:00
水 ● 9:00～17:00
土 ● 9:00～12:00
休診日 ● 日曜・祝日

名寄市大通南６丁目10（名寄駅前）

TEL (01654) 3-3900

みなみまち歯科医院

歯科・小児歯科・歯科口腔外科・矯正歯科

診療時間

〈月・金〉AM9:00～PM 7:00
〈水〉AM9:00～PM 5:00
〈土〉AM9:00～PM12:30

休診日／火・木・日・祝日

名寄市風連町南町23

(01654) 3-4111

名寄駅前
なよろ眼科



休診・診療案内専用24H音声案内
Tel:01654-8-9898
名寄市大通南7丁目(駅のすぐ前)
Tel:01654-3-0746(代)
ホームページ http://746eye.net/

しべつ整形外科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金
9時～12時	●	●	●	●	●
14時～17時	●	●	※	●	●

※水曜午後は、手術・リハビリのみで、リハビリ受付は15:00まで。
・受付は診療終了30分前まで。　・休診:土、日、祝日。

予約優先　初診予約可
まずはお電話ください。
〒095-0029
士別市大通西14丁目3142番地466
☎0165-22-1230

医療法人社団 光翔会
しべつ眼科
SHIBETSU EYE CLINIC



受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30 ～ 11:30	※	※	●	※	●	▲
14:00 ～ 16:00	手術	手術	●	手術	●	／

※ 月・火・木曜の受付は11時まで
［休診］第2・4土／日／祝
（翌月曜が祝日の場合、前週の土曜も休診）

日帰り白内障手術
◎「両眼同時手術」も応需
◎「多焦点(老眼矯正)レンズ」にも対応
◎ 免許更新でお急ぎの方はご相談を

士別市東4条3丁目1－4（士別総合体育館近く）
受診予約 050-5526-7020
代表：0165-22-1000(※予約なしでも受診可)　WEB予約

院外処方せん 受けつけております。
ササヘルス正規取扱店
今田薬局

営業時間
月～金　9:00～17:00
土(不定休)　9:00～15:00
定休日
日曜日・祝日

㈲今田薬局
〒096-0013
名寄市西3条南7丁目1番地
TEL01654-2-2445
FAX01654-3-8109

レオピン・若甦・イスクラ漢方取扱店
処方箋も受付けてます
～1904年より名寄の健康に奉仕して～



(有)池田薬局
月～金　9:00～18:30
土　9:30～18:30
休　日　日・祝 土曜隔週
名寄市西1条南5丁目10番地
TEL(01654)3-2031
インスタやってますフォローしてね
@IKEDA_PHARMACY



各医療機関の処方せんも承ります。
皆さまのかかりつけ薬局
サンピラー調剤薬局
SUNPILLAR PHARMACY
営業時間　月～金 8:00～17:00
休日　土曜日・日曜日・祝日
☎01654-8-7115　FAX 01654-8-7116
名寄市西8条南11丁目28-162



内科・リハビリテーション科
NAYORO HIGASHI HOSPITAL
一般社団法人 上川北部医師会
名寄東病院

受付時間	月	火	水	木	金
8:30～11:30	●	●	●	●	●
13:45～14:45	●	●	●	●	／

名寄市東6条南5丁目91番地3
☎ 01654-3-2188番
FAX01654-3-3531番
E-mail info@nayoroeast.jp

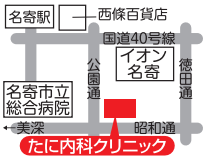
●胃がん ●大腸がん検診
●生活習慣病予防指導
たに内科クリニック

内　科
糖尿病、消化器病、高脂血症、成人病等診療・治療・予防指導

消化器内科
胃カメラ・大腸カメラ検査

受付時間
月・火・木・金　AM8:00～AM10:30
PM1:00～PM 3:00
水　AM8:00～AM10:30
休診日　土・日・祝日

(01654)
☎3-1223
名寄市西8条南11丁目
（名寄市立総合病院うら 8号通り沿い）



リフォームの基礎知識

リフォームの進め方とポイント

Step 1 具体的な計画をたてる



▶時期、期間は？　▶予算は？

リフォームの目的から具体的な計画を立てましょう。この時点での情報収集も大切なポイントです。

Step 2 事業者を決める～契約する

▶施工業者の事業内容がリフォーム目的と合致しているか？
▶実績や業務内容を吟味。信頼できる事業者か？
▶候補を数社選んで同じ条件で見積書を提出してもらい検討したか？

契約前に疑問点・不安点は徹底的に確認しましょう。
見積書・提案書や契約書だけでなく、打ち合わせの際の資料やメモなど書類にはしっかり目を通し、保管しておきましょう。

Step 3 着工

▶工事に向けての準備や近隣への周知は大丈夫か？
▶工程表に基づいて進んでいるか？
▶変更・追加などが発生していないか？

定期的に施工業者から報告・連絡を受けるようにしましょう。
また、不安がある場合は施工業者の担当者を通じて確認するようにしましょう。

Step 4 着工後



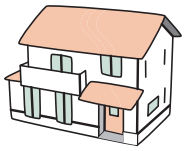
▶事業者立ち会いの下、確認をし説明をうけたか？
▶今後のメンテナンスや保証先を確認したか？

リフォームの疑問

Q1 リフォームの費用はどのくらいかかりますか？

A 改装の範囲で変わっていきます

建物の一部分の改装もリフォームですし、全面改装でもリフォームです。当然のことですが、手を加えれば加える程かかる費用は増えていきます。例えば、畳敷きの６畳間をフローリングに替える場合は十数万円ですが、家全体に及ぶ大掛かりな改装の場合は、建替えの方が安くなる事もあります。



Q2 満足いくリフォームのポイントは？

A まずは現在の不満点を挙げてみましょう

現在のお住まいの不満のある所をリストアップする事をおすすめします。そうする事でただ漠然と不満に感じていた事も具体的に検討出来るようになり、優先順位をつけて内容の整理もしやすくなります。
また、キッチンなどの設備の取り替えをお考えの場合は、ショールームなどで実際に見て触ってみる事も重要です。



Q3 信頼のおける業者とは？

A 2～3社は候補を挙げて比較しましょう

- 費用の安さで決めずに、契約内容に納得した上で契約をかわしましょう。
- 建築士や増改築相談員などの資格者がいるか確認しましょう。
- 経験豊富で実績がある事業者かどうか確認しましょう。
- アフターフォローはどうなのか、必ず確認しましょう。







新築・増改築・外壁工事
解体工事・各種リフォーム



お気軽にお問い合せください。

ムライ建装
MURAI KENSO
代表　村井　圭
〒096-0015 名寄市西5条南11丁目2-27
TEL080-1975-1128

屋根・外壁のことはおまかせください！

建築工事一式
冬季除雪
冬季は除排雪から屋根の雪降ろしも致します。



玉川板金
名寄市西３条北４丁目10-2
01654-4-4349

TOYO CORPORATION
設備工事・電気設備など、
住宅に関するちょっとしたお悩み、
なんでもご相談ください。



株式会社　東洋社
名寄市西６条南４丁目43-1
TEL 01654-2-2234
FAX 01654-3-6772

お家の屋根・外壁のお困りごとならおまかせ！
外壁・屋根塗装
防水・断熱・遮熱対策
住宅塗装・リフォーム
名寄の塗装専門店
KUBOTA KOHGYO
久保田工業株式会社
名寄市西14条南10丁目57
01654-3-1001
HPはこちら
除排雪・屋根除雪・雨漏り・すがもり対策もしております。

塗装のことは何でもおまかせください！
有限会社
大野塗装店
お問い合わせお待ちしております！



名寄市風連町大町36-5
TEL 01655-3-2433
FAX 01655-3-3087

住まいの塗り替え
一般建築塗装・各種塗替工事施工
北海道知事許可（般-29上）第4173号
一般建築塗装
各種吹付塗装
鉄骨橋梁塗装
防水塗装
株式会社 長尾塗装
塗装に関することは何でもご相談下さい!!
01654-3-0447
FAX 01654-3-8920
〒096-0030 名寄市大通北8丁目3-14

左官のことならおまかせ！
左官工事
タイル・庭工事
冬季除雪
屋根雪下ろし



まつだいらさかんてん
松平左官店
代表　松平　泰裕
TEL(代) 01654-2-9250
携帯 080-1887-4414
名寄市西７条南11丁目55-30

電気工事・電気通信工事
消防施設工事・各設備の設計施工
お客様と共にこの地で
歴史があるから未来を創れる。
新光電気株式会社
代表取締役　鳥谷　由美
専務取締役　鳥谷　雄太郎
名寄市西5条南5丁目
TEL.01654-2-4136　FAX.2-4138

電気工事見積設計・施工
太陽電気株式会社
代表取締役　佐藤 峰胤
名寄市西４条北２丁目12番地１
TEL・FAX (01654) 2-2278



家財整理・不用品処理・解体工事
空き家管理・引越・清掃
遺品整理士
遺品整理士認定協会より認定合格者【遺品整理士】が在籍しております。
元気なうちに身の回りの整理をしたいのだけど…
遺品整理や家財の片付け、買取、大型家電の処分はどうしたらいいんだろう…
ゴミ屋敷・ゴミ部屋・孤立死現場の特殊清掃や、
退去後のお部屋の除菌・消臭も対応いたします。
道北家財整理 運営会社：有限会社名寄トラック
名寄市字豊栄127-4 ☎01654-2-4666 HP:nayoro-track.jp/

IWAMORI SANGYO
ISO14001認証

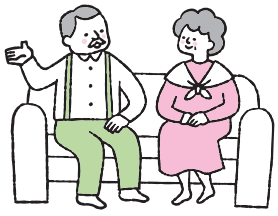
ご相談・見積無料

一般住宅ほか
解体のプロにお任せください
解体工事
岩守産業株式会社　名寄市字徳田248-18　(01654) 2-5607

空き家にしないためには
どのように次世代に引き継ぐか考えよう。

事前に家族で話し合いをしておこう

家や財産がある場合、できることならお子さんたちが揉めることなく円満に相続してもらいたいですよね。そのためには事前に家族で話し合っておくことが最善です。エンディングノートを活用する、遺言状を残すなどの検討をしてください。



解体は総合アシストへおまかせください！

総合アシスト株式会社
お問い合わせコチラ　名寄市字徳田99-10
TEL・FAX 01654-8-8708
Phone 090-3560-8376

空き家にしないためには
どのように次世代に引き継ぐか考えよう。

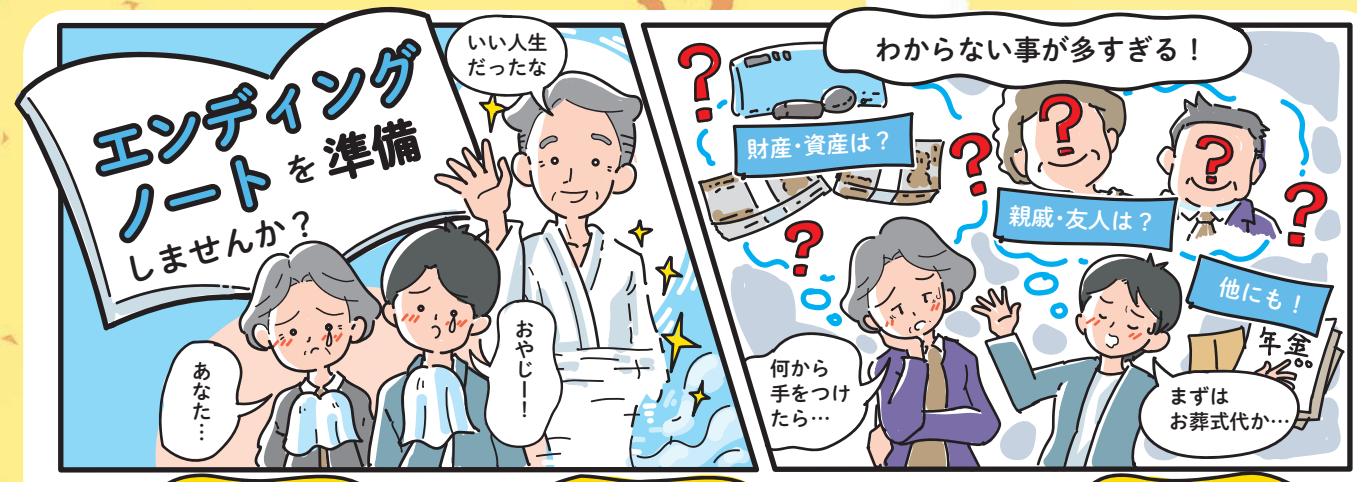
現在の登記を確認しよう

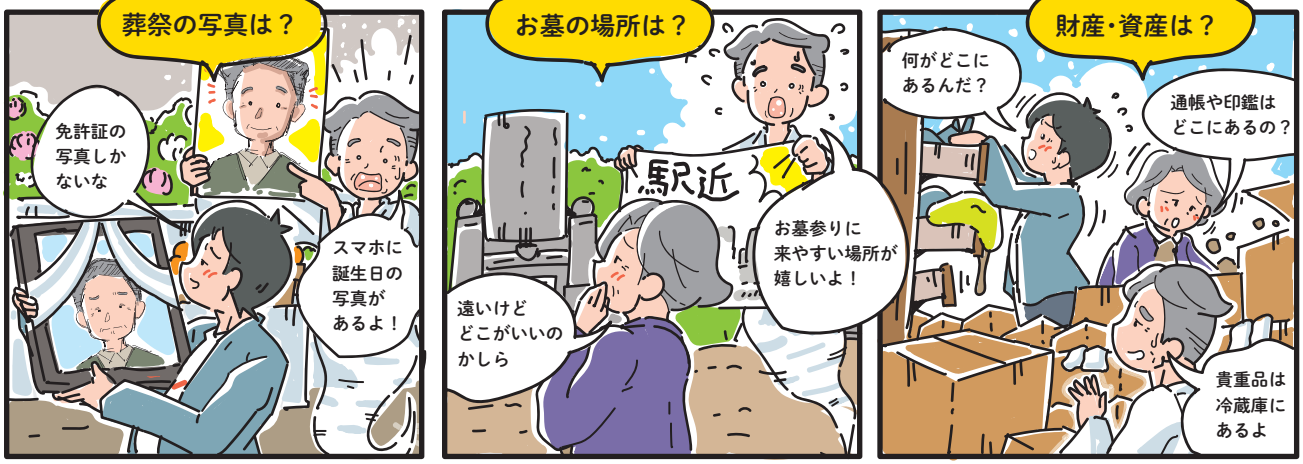


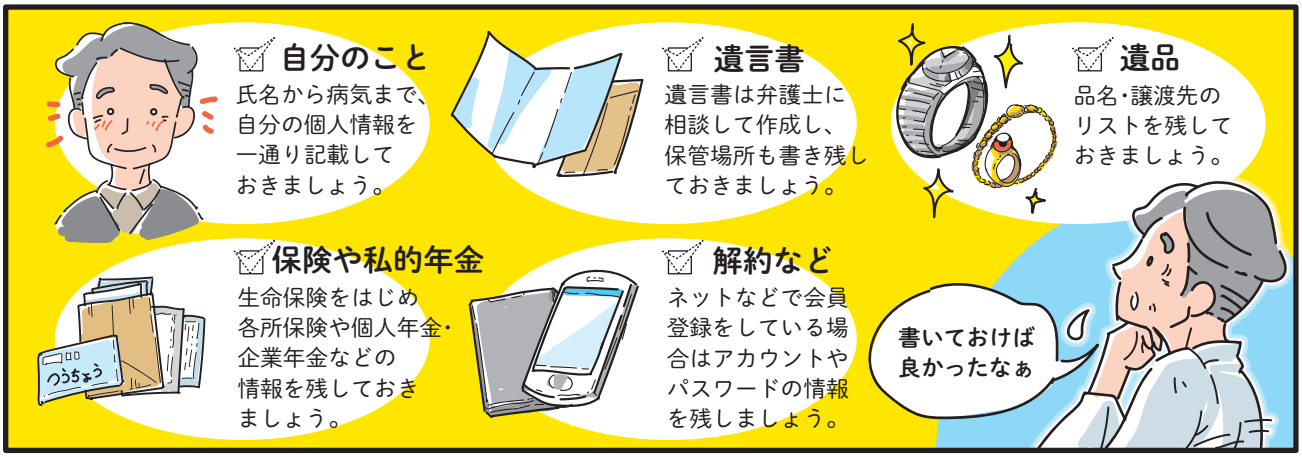
土地や建物の所有権に関して、以前は不動産登記の義務付けがなかったため、前の所有者の名義のままになっていることがあります。所有権の証明ができなければ、次世代への適切な相続や活用もできなくなります。

不動産登記の名義を確認し、現在の所有者になっているか確認しましょう。









株式会社サイネックスによる編集記事ページです　このページは有料広告ページです

もっとも選ばれている遺骨ジュエリーのトップブランド
Soul Jewelry
オンラインショップからの申し込みは値引きできません。
Soul Jewelry. Soul PetitPot.
はじめて手元供養を選ばれる方へ
手元供養は、大切な存在を身近に感じることができる方法のひとつです
遺骨を納める小さな骨壺やアクセサリーを身に着けることで、大切な人との思い出や絆をいつまでも感じることができます。
手元供養が選ばれる理由
大切な方を身近に感じ、日常の中で供養し、共に暮らしたいというニーズの高まりから近年注目されています。
point 1 故人とのつながりを感じられる
point 2 お部屋やインテリアに馴染む
point 3 故人のイメージで自由に選べる

想い出が動き出す
snapCINEMA
スナップシネマ
写真がそっと動き出す スナップシネマ映画のワンシーンのように、独自技術が写真一枚一枚に宿る情景を静かに映し出し、まばたきや微笑みを生き生きと表現します。映像を囲めば、いつでも大切な時間に触れ、想いがやわらかく結びついていきます。
フリフリ
是非サンプル動画をご覧ください
※モデルはイメージです。
弊社で式場にモニターを設置いたします。
写真を5枚ご用意ください
・ご用意いただいた5枚の写真が動き出します
・背景動画や音楽は弊社にお任せいただきます
・動画の長さは2~3分です
※写真の動き方のご指示はいただけません※生成AIの特性上、動きが不正確または期待と異なる場合があります
株式会社 はせがわ
お仏壇の はせがわ
〒096-0012 北海道名寄市西2条南6丁目25
TEL:01654-2-3352 FAX:01654-2-0310

葬儀の豆知識



日常生活の中で、できるだけ考えたくないことかもしれませんが、どのような人生にも終焉は訪れます。いざというとき慌てないために、基本的な葬儀の流れ、会葬のマナーは心得ておきましょう。

臨終から法要まで

葬儀は人生最後の儀式。弔事の一つひとつにしきたりがあり、意味があります。地方によって、また宗教や宗派によって名称や作法は異なりますが、大方の流れは次のようになります。

弔事の流れ

臨終
遺体を北枕に安置し、喪主、儀式の形式と日取り、葬儀社を決めて依頼し、寺院や知らせるべき人に連絡します。

通夜の準備
枕飾りをして遺体を安置。喪服、遺影の準備と世話役との打ち合わせ。戒名の依頼や隣近所への挨拶、死亡届の手配も行います。

通夜
故人との別れを惜しみ、夜通し香と灯火を絶やさず遺体を守ったのが本来の通夜ですが、最近では数時間ほどで終わる形式が多くなりました。通夜が終了した後は、通夜ぶるまいとして親族や親しい人に食事などを振る舞うことや、代わりに折り詰めなどをお渡しすることもあります。

葬儀・告別式
通夜の翌日に、死者を弔うのが葬儀で、故人に別れを告げるのが告別式です。読経の後、遺族、親族が焼香し、参列者の焼香へと移ります。

出棺・火葬
最後の対面の後、別れの花などを行い、遺族の手で霊柩車へ。会葬者は合掌して見送ります。
※葬儀・告別式の前に行うときもあります。

火葬・骨上げ
火葬の前に全員が焼香。火葬終了後は、二人一組になって箸で遺骨をはさみ骨壺にいれる骨上げを行います。
※葬儀・告別式の前に行うときもあります。

還骨回向
持ち帰った遺骨、位牌を祭壇に安置し、僧侶が読経する中、遺族による焼香が行われます。このとき、本来7日目に行う初七日法要を、繰り上げて取り行うことが多くなっています。

精進落とし
法要後、お世話になった人に感謝と慰労の気持ちを込めて喪主が挨拶。遺族が酒と料理でもてなし、故人をしのびます。

追善供養
初七日に始まり、三十五日、四十九日、百か日と、お経を上げて、お香で供養します。このとき納骨を行うこともあります。

年忌法要
一周忌に始まり、2年目の三回忌、6年目の七回忌、その後十三回忌、十七回忌、二十三回忌、二十七回忌、三十三回忌、三十七回忌、五十回忌と法要を続けます。三十三回忌または五十回忌をもって、弔い上げ（最終の年忌法要）とすることが多くなっています。



※掲載の記事に関しましては、一般的な仏式の慣習を掲載したものであり、各宗教や宗派または地域により異なるときがございます。

株式会社サイネックスによる編集記事ページです　このページは有料広告ページです

慈しみの心で
一生涯を讃えて尊厳なセレモニー


270台収容駐車場完備
葬儀・法要　24時間営業/年中無休
Bellco 士別ベルコ会館
（株）ベルコ名寄地区
TEL.01654-3-6511
（株）ベルコ道北代理店　士別市南町東４区472-35
TEL.0165-22-4444

— 曹洞宗 天祥山 —
東照寺

名寄市西5条南1丁目13
TEL.01654-2-3353

北海道三十六不動尊霊場第七番
北海道八十八ヶ所霊場第十七番、第二十七番
— 真言宗 成田山 —
法弘寺

TEL 01654-3-2264
名寄市西４条南９丁目１

浄土真宗　本願寺派
一乗山

浄覚寺
TEL 01654-2-2066
名寄市西５条南１丁目12

健康チェックと元気法

疲れやストレスがたまっていると、さまざまな体の不調が現れてきます。少しの工夫と心がけで症状を予防・改善しましょう。

目が疲れる

原因

パソコンや読書による目の使いすぎ

目がしょぼしょぼする、乾きやすい、光がまぶしい、目がかすむ、目の奥が痛い、目が充血するなどの症状がでたら、目が疲れている証拠。

予防法

姿勢を正してときどきの休息を

文字を読むとき、目と書類の間は30㎝が理想。
パソコンのディスプレイとの距離は、座ったときに背筋を伸ばし、手を伸ばすとその指先が画面に触れるくらいがベスト。

改善法

1. 即効性のあるこめかみへの刺激

2. ツボマッサージ

目尻にあるツボ「瞳子りょう」から、耳に向けてなでるようにマッサージ。



3.目にいい食べ物

- 眼精疲労には目のビタミンといわれるビタミンA・B1・B2、β-カロテン、鉄分など。
- 視神経の働きを高め、疲れにくくするビタミンB群（豚や牛のレバーなど）。
- 目の機能改善には、アントシアニンやルテイン（ブルーベリーやほうれん草、キャベツ、そばなど）。

肩や首がこる

原因

姿勢の悪さや血行不良

長時間のデスクワークや夏場の冷房が筋肉の収縮や血行不良を招き、肩こりを一層悪化。仕事のストレスや胃腸の不調による場合も。

予防法

筋肉を緊張させない工夫を

- 正しい姿勢を心掛けましょう。
- 体の緊張や精神的な緊張からくる肩こりには深呼吸を。
- ストレスには休息と睡眠を。お昼休みの15分程度の仮眠も効果的。

改善法

筋肉をほぐし、血行をよくする

- ツボを刺激…後頭部の頭蓋骨のへり、首の中心から4cmほど外側の左右を両手の親指で押す。
- 肩こりに効く食べ物…豚肉やうなぎ、豆類、玄米、レバー、かつお。



手足が冷える

原因

運動不足やストレス

予防法

体を冷やさない工夫を

冬は衣類対策で暖かさを逃さない。夏には冷房対策を。体を芯から温める半身浴も効果的。冬は40℃、夏は38～39℃くらいのぬるま湯で汗がでるまでゆっくりと。



改善法

血行改善と自律神経の正常化

- 血行をよくする背伸び運動や軽い筋トレ
  足にたまりがちな血液を循環しやすくするのが背伸び運動。足を少し開いて立ち、つま先立ちするようにかかとを上げ下げするだけ。足が温かく感じられるまで繰り返します。
  冷え性を根本的に改善するには、脂肪を減らして筋肉をつける。テレビを見ながらでもできるダンベル体操や足のスクワットを1日10分でも続けましょう。

株式会社サイネックスによる編集記事ページです　このページは有料広告ページです

サンピラー整骨院

営業時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30	●	●	●	●	●	●
14:00～18:30	●	●	●	●	●	―

お休み　日曜日・祝日・土曜日午後

予約不要　駐車場4台

〒096-0017
名寄市西7条南9丁目1-23
01654-4-4561

たけいし整骨院

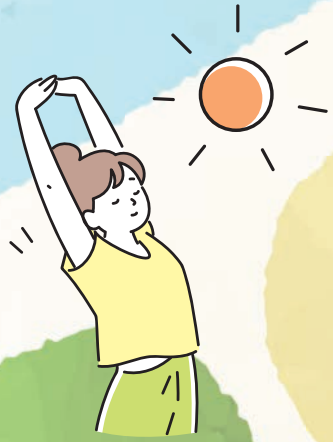
受付時間

時間＼曜日	月曜日～金曜日	土曜日	日曜日祝日
8:30から12:00まで	○	○	定休
14:00から20:00まで	○	＼	

「12月～3月の間は平日19:00までの受付になります。」
医療保険取扱
骨折・脱臼は医師の同意が必要です。

院長・柔道整復師　武石 翔太
JUDO-Therapist

名寄市西2条南2丁目8-1
(01654)8-7959



健康アップ法

～ 快眠で元気と活力を ～

不規則な生活で睡眠不足になったり、ストレスによる不眠に悩む人が増えています。
睡眠不足や不眠は健康を損なう大きな要因。ここではよい睡眠を得るための方法を紹介します。

HEALTH ADVICE

気持ちよく眠りにつくために

1 寝る前にリラックスタイムをもとう

お風呂は、ぬるめのお湯にゆっくりと入って。寝つきの悪い人は、軽い読書やマッサージ、音楽を聴いたり、神経を鎮める香りを利用するなど、「お休みの儀式」を自分なりに工夫してみましょう。



2 寝る前には刺激を避ける

寝る前には、頭や体を興奮させる刺激を避けましょう。熱いお風呂も、食事もできるだけ早めにすませましょう。夕食後に仕事や趣味に没頭することも、心身ともに活動的な状態にして眠りにくくさせます。覚醒作用のあるコーヒーやお茶は寝る前の3～4時間前から、また、たばこも控えましょう。



3 眠くなってから床につく

「眠らなければ」と意気込むと、かえって頭が冴えて寝つきを悪くしてしまいます。眠れないときはいったん布団を出てリラックスし、眠くなってからもう一度床につくようにしましょう。



4 寝酒は不眠の元

寝酒は睡眠薬代わりにはなりません。少量なら麻酔作用で眠りやすくはなりますが、短時間で作用が切れ、目が覚めてしまうことも。慣れると量が増えて精神的・身体的問題が起こりやすくなります。また、飲みすぎると翌朝に疲れが残るもとになります。



5 どうしても眠れないときには医師に相談を

寝つけない日が続く、熟睡感がない、朝起きられない、十分眠っても日中の眠気が強い、などの症状があるときは、早めに医師に相談してください。うつ病などの心の病気や、激しいいびき、睡眠時無呼吸症候群などの可能性もあります。



HEALTH ADVICE

心と体のリラクゼーション法

心身の健康を維持するには、
日頃からリラクゼーションを心掛けることが大切です。
明日からでも気軽に始められる方法を紹介します。

1 リラックス呼吸法

簡単な呼吸法で、体の緊張をほぐしてみましょう。口を軽く開けて、ハァーとため息をついてください。苦しくならない程度に長く息を吐いたら、少し息を止めて休みます。息を吸うのは自然に任せ、吸ったら、またハァーと吐いて休む、というのを繰り返します。吐く息に集中するのがポイント。気分が落ち着くまで何回でもやってみましょう。



2 アロマセラピーを利用してみよう



アロマセラピーとは、植物の精油で、主にその香りをかぐことで効果があるとされるというもの。自分の好きな香りの精油をベースオイルで薄めてマッサージしたり、アロマポットに数滴垂らし、温めて香りを楽しみましょう。

3 動物や植物に癒される

動物に触れる「アニマル・セラピー」は、脈拍数や血圧が安定するなどの生理的な効果に加え、元気が出る、リラックスするなど、心理面でも大きなメリットがあるとされています。

犬、猫、うさぎ、小鳥などのペットや、馬、イルカなどの動物と実際に手でふれあうことで、心身ともにリラックスできます。

植物にふれることも精神的な癒しリラクゼーション効果があると注目されています。ガーデニングはもちろん、部屋に観葉植物をひとつ置くだけでも心がなごみます。



株式会社サイネックスによる編集記事ページです



株式会社サイネックス
〒543-0001　大阪府大阪市天王寺区上本町5丁目3-15
TEL:06-6766-3360 FAX:06-6766-3345