



にこにこスマイル通信

発行/ しゅはら鍼灸整骨院 〒621-0043 京都府亀岡市千代川町小林西芝 92-11

ホームページ <http://www.niconico-smile.com>

0771-25-8587



今年も夏真っ盛りとなりましたね！夏といえば、海水浴・プール・お祭り・花火など、楽しい行事がたくさんありますね。しかし、寝苦しい熱帯夜が続くと、しっかり睡眠を取れない方も多くおられるのではないのでしょうか。今回は『**熱帯夜を乗り切る快眠法**』をご紹介します。1つ目は『**湯船につかること**』。入浴後に暖まった体温が下がる時が、寝つきやすいと言われています。目安は38-40度のぬるめのお湯につかり、2-3時間後に寝る事です。夏は「暑いから...」「面倒だから...」という理由で、入浴をシャワーで済ませる方も多いと思いますが、なるべく湯船に浸かるようにしましょう。2つ目は『**室温は26度、湿度は5.0%に**』。快眠に最適な温度・湿度はこの状態だといえます。一晩中エアコンをつけるのが嫌いな方は、3時間で切れるようにタイマー設定して下さいね（脳の休息に必要な深い眠りは、寝ついてから3時間の間にあると言われています）。3つ目は『**ジェルで身体を冷やす**』。寝る前に小さな冷却ジェルでおでこや首筋を冷やすだけでも充分効果があるようです。ただし、首から下は冷やしすぎてしまうと血流が悪くなることもあるので注意しましょう。4つ目は『**涼しい所で寝る**』。自宅では必ずしも寝室で寝る必要はありません。就寝前までエアコンをつけていたりリビングであれば、部屋が冷えた状態のまま寝られますし、風通りが良く畳が心地よい和室であれば、エアコンをつけずとも気持ちよく寝付けることでしょう。また、南や西よりも北や東側、2階よりも1階の部屋の方が涼しいそうです。夜は十分な睡眠をとり、今年の夏も楽しく元気に乗り切りましょう。

保険治療について：整骨院で健康保険が適用されるのは、捻挫、打撲、挫傷（肉ばなれ）、骨折、脱臼と判断された場合や、筋肉、関節、靭帯のケガ等で原因がはっきりしている場合です。負傷原因をくわしくお伝えくださいますようお願いいたします。慢性の肩こり、頭痛、慢性腰痛、神経痛などは、健康保険適用外となりますが、実費（骨盤矯正、全身調整、ポイント鍼など）にて治療が可能です。工作中および通勤途中のケガは労災保険適用、交通事故は自賠責保険の適用になります。

健康保険等から、ご自宅に治療内容のお問い合わせの郵便や電話が来る事があります。その際、あいまいな回答で提出されますと健康保険不適合とみなされる場合がありますので、お手数ですが、当院までお問い合わせ頂き治療内容を確認後、適切に解答し提出をお願いいたします。皆様のご理解、ご協力をよろしくをお願いいたします。

脳トレーニングで脳年齢を若く・脳を活性化!

パーツを組み合わせて“**四字熟語**”を作ってみよう!

Q 下に漢字をバラバラにしたものを並べてあります。これらパーツをすべて組み合わせて『四字熟語』を作ってみましょう。

疒 無 心 言
 <<< 火
 自 丙 火

例

我	云	示	言
口	夕	玉	
人	羊	卩	

答 国際会議



“解答”はほかのページに載っています。答えが見つかるまでじっくり考えることが脳の活性化につながります!