medical map

医療機関MAP［北部①］



このページは有料広告ページです。
マップ上には、広告をご掲載いただいた施設のみ表示しています。



medical map

医療機関MAP［北部②］



気持ちよく眠りにつくために

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、食事も就寝の2時間前までにすませましょう。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5～6時間前から、また、たばこも控えましょう。



このページは有料広告ページです。
マップ上には、広告をご掲載いただいた施設のみ表示しています。



心と体のリラクゼーション法

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健康に導くというもの。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。



medical map

医療機関MAP［北部③］



気持ちよく眠りにつくために

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。

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。



このページは有料広告ページです。
マップ上には、広告をご掲載いただいた施設のみ表示しています。



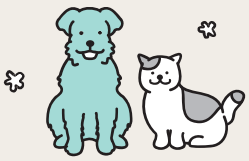
かかりつけ医をもちましょう



心と体のリラクゼーション法

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。



medical map

医療機関MAP〔南部〕



このページは有料広告ページです。
マップ上には、広告をご掲載いただいた施設のみ表示しています。

