

Medical Map



このページは有料広告ページです

この地図の制作にあたっては、インクリメント・ピー株式会社の地図データベースを使用しました。
©2019 INCREMENT P CORPORATION



医療法人 越南会 五日町病院

五日町2375 TEL 776-3113

五日町病院附属歯科診療所

TEL 776-2790

指定障害福祉サービス事業所「太陽・大地の家」
共同生活援助グループホーム太陽の家

TEL 776-3113



内科・小児科・消化器内科

肝臓内科・内視鏡内科・皮膚科

米倉医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
午後 3:00~ 6:00	○	○	○	休	○	休

■休 診 日 / 木曜午後、土曜午後、日曜祝日

六日町駅前 往診可

☎ 778-1121

気持ちよく眠りにつくために 1

HEALTH ADVICE

寝る前に リラックスタイムをとろう

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。



気持ちよく眠りにつくために 2

HEALTH ADVICE

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。



気持ちよく眠りにつくために 3

HEALTH ADVICE

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なるはありますが、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のになります。



生活ガイド

