

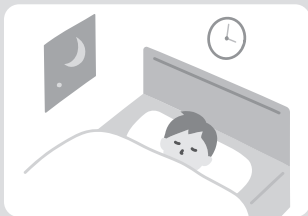
ぐっすり...おや睡眠

ストレスの多い現代では「寝付けない」「起きられない」といった悩みを抱えがちです。より良い眠りを取るために、生活習慣や睡眠環境を見直してみませんか。

第3回 最適な睡眠時間とは

一般に8時間睡眠が理想と言われますが、実は学問的な根拠はありません。必要な睡眠時間は年を取るにつれて減少し、10歳までは8～9時間ですが、25歳で7時間、65歳では6時間になることが分かっています。季節によっても変化し、12月から1月には眠りは長くなり、6月から7月は最も短くなります。

昼間に起きていられて、疲れがたまる感じがなければ、8時間よりも睡眠が短くても問題ありません。無理に長時間寝ようとすると、眠れない焦りから寝付きが悪くなる可能性があります。逆に、たっぷり休んだつもりでも、平日と比べて週末の睡眠時間が3時間以上長くなる場合は眠りが足りていない恐れがあるので、早めに入眠してみましょう。



〈参考文献〉

内山誠 編：睡眠障害の対応と治療ガイドライン 第3版.じほう,2019

1日5分で体も心も元気！ おうちヨガ

● 空調による冷えで
● こわばった体をほぐす

手のひらをお尻に当ててあおむけに寝そべり、膝を開いて足の裏を合わせます。息を吐いて肘で地面を押すようにして上半身を起こし、2～3秒その体勢を維持します。息を吸いながら戻し、足を延ばして体の力を抜いて休みましょう。3回ほど繰り返すと、腹部に力が集まり、首や股関節のこわばりが取れてきます。



肩や首はリラックスさせるのがポイント

● おなかを動かし
● 冷えた体を温める

両膝を立ててあおむけに寝そべり、片足のすねを抱えます。息を吐きながら腰の後ろで床を押すようにして、頭をを起こし抱えた膝に近づけて、息を吸いながら戻しましょう。肩や首の力を抜き、おなかの力を使うことを意識すると、下腹部の血行がよくなり、体が温まります。抱える足を逆にしてそれぞれ3～5回行います。



抱えていない足をまっすぐ伸ばすとより効果的

※いずれの動作もゆっくり、痛くない範囲で行ってください。

監修：生活ヨガ研究所

家での健康を応援する、オンラインヨガクラス開催中

お部屋探しキャンペーンであ——る。

キャンペーン家賃

今、対象物件なら5年間、家賃がおトクであ——る。

概要：対象住戸に限り、キャンペーン家賃が適用となります。

要件：①キャンペーン期間中に対象住戸にお申込みいただいた方。②UR賃貸住宅の入居資格要件を満たす方。

適用期間：入居開始可能日から5年間。

その他：①期間終了後は6年目以降家賃が適用。

②期間終了後、キャンペーン家賃適用時に預かりした敷金と6年目以降家賃適用時の敷金との差額をお支払いいただきます。

キャンペーン期間

9/30
木まで

礼金ナシ

仲介手数料ナシ

更新料ナシ

保証人ナシ



月々の家賃でPontaポイントがたまる！

キャンペーンについてのお問い合わせは各営業センターまで

UR賃貸関西

検索



UR

UR賃貸住宅

ご入居中のお問い合わせ先

記載の他、年末年始等の休業日があります。

夜間・休日の緊急連絡先
緊急事故受付センター
☎0570-004-001
(または☎06-6969-2151)

千里 住まいセンター

〒560-0082
大阪府豊中市新千里東町1-4-2
(千里ライフサイエンスセンタービル19階)
☎ 06-6871-0515
●営業時間／9:30～17:30
●定休日／日・祝日

大阪 住まいセンター

〒536-8522
大阪府大阪市城東区森之宮2-9-204
☎ 06-6968-4455
●営業時間／9:30～17:30
●定休日／日・祝日

泉北 住まいセンター

〒599-8236
大阪府堺市中区深井沢町3257番地
☎ 072-276-7123
●営業時間／9:30～17:30
●定休日／日・祝日

兵庫 住まいセンター

〒651-0087
兵庫県神戸市中央区御幸通7-1-15
(三宮ビル南館4階)
☎ 078-242-2791
●営業時間／9:30～17:30
●定休日／日・祝日

阪神 住まいセンター

〒660-0881
兵庫県尼崎市昭和通3-95
(アマックスビル8階)
☎ 06-6419-4522
●営業時間／9:30～17:30
●定休日／日・祝日

奈良 住まいセンター

〒631-0805
奈良県奈良市右京1-4
(サンタウンひまわり館2階)
☎ 0742-71-2401
●営業時間／9:30～17:30
●定休日／日・祝日

京都 住まいセンター

〒604-8171
京都府京都市中京区烏丸御池下ル虎屋町566-1
(井門明治安田生命ビル4階)
☎ 075-256-3663
●営業時間／9:30～17:30
●定休日／日・祝日

和歌山：日本総合住生活株式会社

〒640-8471
和歌山市善明寺642-2
☎ 073-455-9500
●営業時間／月～金 9:00～12:00
13:00～16:30
●定休日／土・日・祝日

広島：株式会社第一ビルサービス

〒732-0827
広島市南区福南町4-5尾崎ビル4階
☎ 082-568-8177
●営業時間／月～金 8:30～17:30
●定休日／土・日・祝日

岡山：株式会社第一ビルサービス

〒700-0975
岡山市北区今4丁目9番23号
第一ビル8階
☎ 086-241-0757
●営業時間／月～金 8:30～17:30
●定休日／土・日・祝日

広島・岡山：夜間・休日の緊急連絡先
株式会社第一ビルサービス
ヘルプデスク
☎ 082-244-4824

空室情報のお問い合わせ先



0120-23-3456

●営業時間／9:30～19:00 ●定休日／12/29～1/3 ●携帯電話からもご利用いただけます。

UR 梅田営業センター

〒530-0001
大阪市北区梅田2丁目2番22号
(ハービスエントオフィスタワー12階)
☎ 06-6346-3456
●営業時間／9:30～19:00
●定休日／12/29～1/3
●JR[大阪]駅から徒歩2分
●Osaka Metro[梅田]駅から徒歩5分

UR なんば営業センター

〒542-0076
大阪市中央区難波4丁目1番15号
(近鉄難波ビル7階)
☎ 06-6636-2903
●営業時間／9:30～19:00
●定休日／水・12/29～1/3
●Osaka Metro[なんば]駅、近鉄[大阪難波]駅21号出口からすぐのビル

UR 天王寺営業センター

〒545-0052
大阪市阿倍野区阿倍野筋1丁目3番21号
(岸本ビル5階)
☎ 06-6624-2281
●営業時間／9:30～19:00
●定休日／水・12/29～1/3
●近鉄[大阪阿部野橋]駅西改札口すぐ
●JR[天王寺]駅から徒歩2分

UR 千里営業センター

〒560-0082
豊中市新千里東町1丁目4番2号
(千里ライフサイエンスセンタービル19階)
☎ 06-6871-0612
●営業時間／9:30～18:00
●定休日／水・12/29～1/3
●北大阪急行「千里中央」駅(北口)から徒歩2分

UR 泉北営業センター

〒590-0115
堺市南区泉山台1丁目3番1号
(パンジョ2階)
☎ 072-290-6900
●営業時間／9:30～18:00
●定休日／水・12/29～1/3
●泉北高速鉄道「泉ヶ丘」駅から東へ徒歩3分

UR 神戸営業センター

〒650-0001
神戸市中央区加納町4丁目2番1号
(神戸三宮阪急ビル8階)
☎ 078-571-6789
●営業時間／9:30～18:00
●定休日／水・12/29～1/3
●JR[三ノ宮]駅、阪急「神戸三宮」駅直結

UR 京都営業センター

〒604-8171
京都市中京区烏丸御池下ル虎屋町566-1
(井門明治安田生命ビル1階)
☎ 075-255-0499
●営業時間／9:30～18:00
●定休日／水・12/29～1/3
●地下鉄「烏丸御池」駅4-1出口から徒歩1分

UR 奈良営業センター

〒631-0805
奈良市右京1丁目4番地
(サンタウンプラザひまわり館2階)
☎ 0742-71-5561
●営業時間／9:30～18:00
●定休日／水・12/29～1/3
●近鉄「高の原」駅から西へ徒歩4分

UR 枚方営業センター

〒573-0032
枚方市岡東町14-41
☎ 072-861-5355
●営業時間／10:00～19:00
●定休日／水・12/29～1/3
●京阪本線「枚方市」駅から徒歩2分

UR 森之宮営業センター

〒536-8550
大阪市城東区森之宮1丁目6番85号
(都市再生機構西日本支社1階)
☎ 06-6968-8298
●営業時間／9:30～17:40
●定休日／12/29～1/3
●JR[森ノ宮]駅から東へ徒歩4分
●Osaka Metro[森ノ宮]駅から東へ徒歩4分

UR 高槻営業センター

〒569-0803
高槻市高槻町9番24号
(スクエアビル1階)
☎ 072-686-5533
●営業時間／10:00～19:00
●定休日／水・12/29～1/3
●JR[高槻]駅から徒歩2分
●阪急「高槻市」駅から徒歩5分

UR賃貸 関西

検索

www.ur-net.go.jp/chintai/kansai/

上記の営業時間等は変更となる場合がございます。また臨時で休業させていただきます場合がございます。