

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。より良い眠りを取れるように、生活習慣や睡眠環境を見直してみませんか。

第4回 パジャマに着替えてリラックス

ジャージやスエットなどの部屋着に比べて、パジャマは保湿性や吸湿性、通気性に優れ、睡眠の質を高め、眠りに就きやすい効果があると言われています。汗をかきやすい夏場は吸湿・吸水にたけた綿や麻のものを、冬場は保温効果の高いシルクやスモースニット素材を選ぶとよいでしょう。毎日着るものなので、汚れに強く洗いやすい素材選びもポイント。ゆったりとして動きやすいサイズを選ぶと寝返りがしやすくなり、快適な睡眠が長く続くようになります。

また、習慣化すると、パジャマを着るだけで体と頭が自然と眠りに向かってリラックスするようになります。寝つきが悪いと感じている人はお気に入りのパジャマを見つけてみましょう。

〈参考文献〉 鳥居鎮夫 編：睡眠環境学、朝倉書店、1999

快適なパジャマの一例



肌に優しい絹や汗を吸いやすい麻などの素材がおススメ



足首や腰を締め付けないデザイン

1日5分で体も心も元気！ おうちヨガ

ドリンクなどで冷えたおなかの調子を整える

仰向きに寝て、両膝を曲げて片足を深く重ねます。上に乗せた膝が反対の床へ着くように腰とお腹をねじります。できるだけ腹式呼吸を意識して、息を吐きながらねじり、吸いながら戻します。5回ほどして、足を組み替えて反対側も同様に繰り返します。動作後に腹部の温もりを感じてください。



かかととは伸ばさずに曲げましょう



おなかの冷えで硬くなった太ももを伸ばす

正座の状態から両方のかかとをお尻の外に出す割座の姿勢で、両手を肩幅で背後の床につきます。お尻に少し力を含めながら、息を吐いてお尻を床から上げます。この時、太もも全面を伸ばすことを意識。息を吐ききったらお尻を下ろします。5回ほど呼吸に合わせて行い、終わったら足を延ばして仰向きで休みましょう。



両足の間にクッションを敷くと行いやすい

※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

UR賃貸住宅のSNS

団地の風景や、暮らしのひとコマなど、SNSを通じて様々な団地の情報を発信中！

UR賃貸住宅の住人から選ばれた「URアンバサダー（大使）」によるリアルな団地暮らしの風景も定期的にお届けします！



Instagram



Facebook



WEBマガジン
うちまちだんち



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「大塚」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「大塚」駅から徒歩2分
●Osaka Metro「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「大塚阿倍野橋」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「森之宮」駅から徒歩4分
●Osaka Metro「森之宮」駅から徒歩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



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。

UR賃貸 関西

検索

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