

ぐっすり

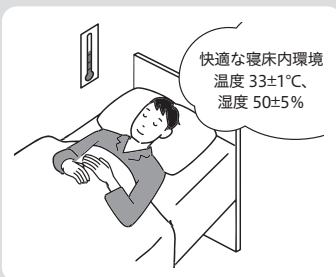
おや睡眠

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7回 快眠温度は何度？

暑すぎても寒すぎても快眠は得られません。夏場は湿度を調節することも重要で、エアコンをうまく使って室温を28度以下に下げ、湿度を50～60パーセントに調整しましょう。寝ついてからも3時間くらいはエアコンをつけておくと寝苦しさが軽減されます。

冬場は寝具や寝巻きが温かいので、室温は15～19度ぐらいで大丈夫ですが、乾燥しやすいのでぬれタオルを干したり加湿器を使ったりして、快適な湿度を保ちましょう。布団が冷たいと眠りにつきにくいので、寝る30分ぐらい前から湯たんぽや電気毛布を使って布団を温めておくとスムーズに寝つけますよ。



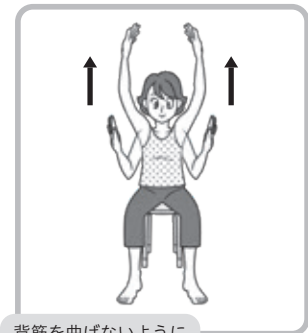
〈参考文献〉

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

肩をほぐして、
胸を広げる

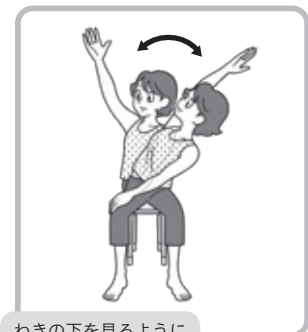
足を肩幅に開いていすに座り、手のひらを内側に向けて、息を吸い込みながら腕をまっすぐ上げます。指先までピンと伸ばして、手のひらを外側に向けて、息を吐いて腕を下ろします。肩甲骨を動かして寄せ、胸が開くように意識しましょう。5～10回ほどゆっくり繰り返せば、背中のコわばりが軽くなります。



背筋を曲げないように注意

体の側面と背中
のこわばりをほぐす

いすに座って、足を肩幅に開きます。片手で反対側の太ももの外側をつかみ、上体を斜め前に向けま。もう片方の手を外向きにまっすぐ上げて、わき腹を伸ばすよう、反対側に上体を倒します。5～10回ほど繰り返し、反対側も同様に。わき腹やろっ骨の間がよく伸び、呼吸がしやすくなります。



わきの下を見るようにあごを引きましょう

※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

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	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	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「森ノ宮」駅から徒歩4分 ●Osaka Metro「森ノ宮」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	

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。