

# ぐっすり...おや睡眠

ストレスの多い現代では「寝付けぬ」「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9回 「理想の寝姿勢」とはどんな姿勢?

寝ているときは筋肉が緩むので、体を支える力が動きません。そのため、広い面積で体重を受け止める方が、神経や血管を圧迫しません。あおむけで立った時と同じ姿勢で寝ると、体の圧力が均等に分散されるため、血液が体のすみずみに循環しやすくなります。手足を広げると熱がこもらず、寝心地が良くなります。いびきが気になる人は横向きに。背骨と床が真っすぐに並行している状態が理想的。頭が適切な高さで支えられ首や肩にかかる負担を抑えます。



(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

## 冷えたおなかを あたためる

膝を閉じていすに座り、手を頭の後ろで組みます。上体を横向きにねじり、膝は反対側へ向け、その状態で深呼吸を1回してから、ゆっくりと戻して、反対側も同様に行います。胸を張るようにして、腕をしっかりと開くことを意識しましょう。両側で動作を行ったら、深呼吸して体を休めます。5セットほど繰り返せば、おなか刺激され、あたたかくなり、弱った胃腸の調子を整えます。



腰を絞るようにねじりましょう

## 冷房でこわばった首・肩をほぐす

足を肩幅に開いて、いすや机に両手をつきます。体重は足にかけたまま、息を吸いながら上体をねじるようにして、片腕を横から天井に向かってあげます。息を吐きながら腕を下ろします。5回ほど繰り返し、反対側も同様に行います。腕を大きく動かすことで、胸や肩、背中が動き、血行がよくなり、首や肩回りがぼかぼかと温かくなってきます。



いすの座面など低い位置に手をつけばより効果的

※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。

## 9/30(金)まで

くわしくはこちら  
であ——る。



## キャンペーン家賃

### 今、対象物件なら3年または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3年または5年間。●その他:①期間終了後は4年または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4年または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。

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9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  
大阪府堺市中央区深井沢町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丸太町下ル虎屋町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  
和歌山市普明寺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4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  
堺市南区茶山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  
●東北高速鉄道[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  
京都市中京区丸太町下ル虎屋町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 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。

