



エイシン通信

No.182 令和3年 8月号

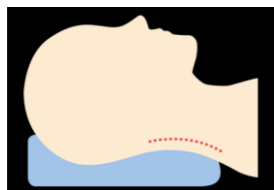
工事実績 17,992件 / 令和3年8月1日現在

枕の選び方

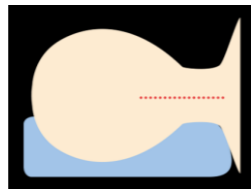
枕の役割とは？

人間の脊柱は、S字を描くようなカーブになっています。重い頭や体重を無理なく支えて体にかかる負担を最小限にするためには、脊柱がS字になる姿勢を保つ必要があります。寝たときに体への負担が少ない姿勢を作るためには、脊柱に合うように寝具と首の間のできる空間を埋められる枕を使用することが重要です。

上向き寝の理想的な寝姿勢



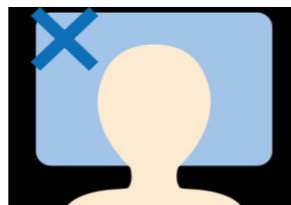
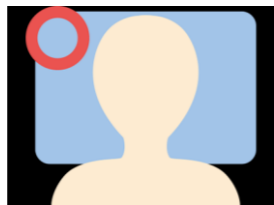
横向き寝の理想的な寝姿勢



適切な枕とは？

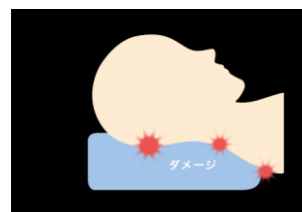
脊柱がS字になるように、寝たときにも自然に立った姿勢を保つことが理想です。その姿勢であおむけに寝ると首と寝具の間に1~6cm程度のすき間ができるため、そこを埋める十分な高さを持つ枕が適しています。また、横向きに寝たときに首の骨がまっすぐになる姿勢を保つためには、枕に肩幅程度の高さが必要です。

頭だけでなく肩上部まで枕に乗るようにするのが、枕の正しい使い方です。自分の体にマッチする高さの枕を選ぶためには、実際に寝て試してみましょう。

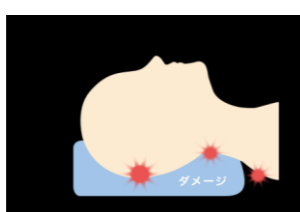


合わない枕を使っているとどうなる？

体に合わない枕を使い続けていると、さまざまな体調不良の原因となります。最も多い症状は肩こりや首こりです。枕の高さが合っていないと寝ている間、肩や首の筋肉が緊張した状態が続き、肩こりや首こりが起こります。



枕が高



枕が低

また、体に合っていない枕の使用で首が圧迫されると、交感神経が緊張状態になります。脳への血流がスムーズにいかなくなった結果、頭痛が発生することもあります。さらに、枕が高すぎる場合はあごを引いた姿勢になってしまい、気道が圧迫されていびきの原因にもなります。背骨にも負担がかかり、腰痛を引き起こすこともあるでしょう。

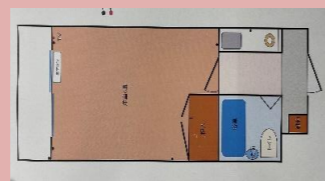
不動産情報



賃貸アパート



場所：三豊市高瀬町
賃料：36000円
間取：1 K
POINT：
駐車場 1台付
ベッド、冷蔵庫付



賃料：32000円
間取：1 K
POINT：
駐車場 1台付

~8がつのレシピ~



材料 (2人分)

鯖缶のちゃんちゃん焼き風

* 鯖缶(水煮)1缶(90g) * キャベツ80g * タマネギ35g
A・味噌大さじ1 ・マヨネーズ大さじ1 ・ニンニク(チューブ)小さじ2
・酒小さじ1 ・みりん小さじ1

作り方

- ①キャベツを一口大にちぎる。タマネギを繊維を断つように薄切りにする。
- ②Aをよく混ぜる。
- ③アルミ箔にキャベツ、タマネギ、鯖缶の順に乗せ、2をかけてアルミ箔を閉じ、魚焼きグリルまたはオーブントースターで約8分~10分ほど焼く。

★お使いのグリルやオーブントースターの機種によって調理時間は異なります。



おすすめアロマ♪

気分の落ち込みにおすすめアロマ

⑨オレンジ・スイート

甘くフルーティな香りです。リラックスと高揚作用、浄化作用が期待できます。気分を明るくし、もやもやした頭をスッキリさせてくれます。

⑩レモン

グリーンシトラスの香りです。精神強壮作用が期待でき、気分を爽やかにリフレッシュしてくれます。



四国88箇所御朱印の旅

38番札所

蹉跎山 補陀洛院 金剛福寺

(さださん ふだらくいん こんごうふくじ)

所在地 〒787-0315 高知県土佐清水市足摺岬214-1

電話 088-088-0038

本尊・三面千手観世音立像・土佐五色石の庭園・真念庵・嵯峨天皇宸筆の勅額



eishin

(株) エイシン

住所：香川県高松市檀紙町1648-8

0120-512-337

ホームページアドレス <http://www.eishin-1.co.jp>



おかげさまで 33周年

エイシン

検索