

## なんとなく不調を感じる!?

## 住まいの快適レポート

## 生活リズムを見直して日々健やかに!

どうもやる気が起こらない。目覚めが悪いなど体の不調を感じたら、生活リズムが乱れている可能性も。自身の生活習慣を見直して、心身共に健康的に!

## あなたの生活リズム、気づかぬうちに乱れてませんか?

朝目覚めて、昼は活動し、夜は眠る。1日24時間、季節の移ろいを通して人間の体は自然と体温の変化に順応したり、ホルモンの分泌や脳の働きを調整して健やかな暮らしを送っています。病気ではないのに、どこか不調を感じたら、それは生活・生体リズムが乱れているサイン。その原因を引き起こすと考えられる以下の項目をチェックして、生活習慣を見直してみましょう!

- 朝食を摂らない。朝・昼・晩の食事時間が不規則。
- 栄養バランスを意識せず、好物優先のメニューが多い。
- 毎晩、深酒をしてしまう。  湯船に浸からず、シャワーがほとんど。
- 休日に寝だめをする。  運動習慣がない。

心身を  
健やかに

## 生活リズムを整える、ノウハウをアドバイス!

## 起床したら、朝日を浴びる

体内時計の正しいサイクルを促すように、朝起きたらまずはカーテンを開けて、朝日を全身に浴びましょう。

## 良質な睡眠に向けての3メソッド

- 毎日同じ時間にベッドに入る。  
睡眠のリズムを整えるのに重要。最初は寝られなくても徐々に睡眠モードに移行していきます。
- 必ず、湯船に浸かる。  
眠る前の入浴は良質な睡眠へと導きます。ただし、交感神経が刺激されるので、寝る2時間前くらいに入浴するように。
- 寝室にスマホを持ち込まない。  
スマホから放出されるブルーライトは眠りのリズムを整えるホルモンの分泌量を抑える傾向が。良質な睡眠を取るためにも、スマホ依存を断ち切りましょう。



## 基本の食事は、一汁三菜の和食に

栄養バランスのいい食事は健康の要。理想は一汁三菜ですが、無理をせず、まずは朝食から実践を。

## 1日30分のウォーキング

1日30分の散歩を心がけましょう。たとえば外出時には、ひと駅先まで歩いて電車に乗車する。近所のスーパーは避けて、隣町で買い物をするなど、運動という意識は持たずに、日常生活のスタイルとして取り組みましょう。

オススメ商品  
プラスG

「敷地全体を住まい」と考え、庭を”間取る”プラスGで心地よく豊かな暮らしを♪

プラスGの基本アイテムを組み合わせ、住まいや暮らしのお悩み事を解決しませんか。一人ひとりの住まいに合わせたご提案が可能です。

こんな時に  
おすすめ♪お悩み：  
外から敷地内が丸見え……

プラスGで解決：

おしゃれな目隠しで外からの視線をカットできます。  
しかも庭を有効活用しながら風格のある外観に。

Gフレーム

Gルーフ

Gスクリーン

Gウォール



©株式会社 LIXIL

商品のお問合せは… 新築・リフォーム・各種工事

〒501-2518 岐阜県岐阜市北野西67-2

TEL 058-229-3806 FAX.058-229-3798

E-mail.yoshiken.gifu@gmail.com <https://yoshikenchiku.co.jp/>

有限会社 義 建築工業

# おうち時間が増える中で 電気代 気になって いませんか？

太陽光発電でおうちで省エネ

お家の形状に合わせて個別見積もりいたします

見積り  
無料

- ・ 築年数がかなり経ってるけど  
乗せられるの？
- ・ どのくらいお得になるの？
- ・ うちの家だといくらかかるかなあ
- ・ 壊れないか心配…



建築会社だからできる最適提案 & 安心施工

ご家庭に合わせた  
最適なプランを提案  
いたします

本当にお得になるのか  
正直なシミュレーション  
をいたします

充実の保証内容で  
安心！

※ 月ごとの電気料金がわかるものをご用意ください



株式会社

ヨシ

建築工業

TEL 058-229-3806

岐阜県岐阜市北野西67-2

<https://yoshikenchiku.co.jp/>

メール [yoshiken.gifu@gmail.com](mailto:yoshiken.gifu@gmail.com)