

2011年

7月号 **サイト通信**

株式会社サイト 本社
〒431-1111 浜松市西区伊左地町2790-1
TEL 053-485-4126

株式会社サイト 東遠営業所
〒437-1421 掛川市大坂6369
TEL 0537-72-4129

建築仮設資材レンタルのご用命は...



株式会社 サイト



当社ホームページはこちらから...

<http://www.your-site.co.jp>

皆さんは【快眠】していますか？人生の半分は寝ている時間なんて言いますが、実際は仕事のストレスなどで1日の4分の1も寝れていない方も多いのでは・・・。人から聞いた話ですが、寝れない原因はちゃんとあるそうです。そこで今回はそのいくつかの原因(病的なものは別ですが)を調べましたのでご紹介させていただきます。

【ストレス】不眠症のほとんどが、実はストレスであることがほとんどです。自分はストレスを感じていないつもりでも、毎日たくさんストレスを受けて、溜め込んでいます。気付かないことも多く、ストレスが解消すれば眠ることができます。思い当たる事柄はないですか？リラックスに努めましょう。【カラダの調子が悪い】肩こりや冷え性、月経、更年期障害は快眠を妨害します。血行をよくして、体があたたかいうちに休むようにしましょう。とはいえ、お風呂上がりの身体が温まっている状態で寝ようとすると、寝付きが悪くなったり、浅い睡眠になったりすること。少し時間が経って、体温が下がり始めたときに眠気が来るそうです。ただ、意識的に身体を冷やそうとしなくても、ドライヤーで髪を乾かししたり、布団を敷いたり寝るための準備をしている間に丁度良い程度に冷えてくるもの。気温が高い夏などは、扇風機の風にあたるなど、自然に体温を下げるとういでしょう。その他【生活習慣がみだれている】や【体内時計がみだれている】、【睡眠環境が悪い】が原因にあるそうです。自分はどのタイプの寝れないが当てはまるのか、複合型もあるようですので、考えてみてはどうですか。

夜に良質な睡眠が取れないと仕事などの中にも眠気に襲われるということにも。ここで紹介したこと以外にも部屋の明るさや音など、自分が快適にぐっすり眠れる環境を作ってから寝るように意識すると良いのかもしれませんが。睡眠について少し意識を変えるだけで、翌朝の目覚めが違って来るはず。今年の夏は「節電の夏」という「ハヤリ」があるのでは？寝苦しい夏を迎えるまでに【快眠】の環境を整えてみるのもよいのではないのでしょうか？ 藤城

☆サイトの人材事業☆

◆企業様へ◆ ご紹介できるスタッフ情報です。

職種	技能・経験	
土木工事 施工管理	一級土木施工管理技士	7月初旬～
建築工事 施工管理	二級建築士	7月初旬～

◎常時募集している職種◎

職種	資格・経験	分類



0120-452-310

まずはお気軽にお電話を！！
("しごととサイト")と語呂を覚えて頂くと嬉しいです)
担当:藤城(フジシロ)