

# Kubotaニュース 7月号

ブログ更新中!



▲公式HP

—良い睡眠で暑い夏を乗り切りましょう—

毎度ありがとうございます。健康な毎日を過ごすためには、食事・睡眠・運動の3つの要素が大切と言われています。そこで、これから始まる寝苦しい夜を少しでも快適にするためのグッズをご提案します。睡眠時間の確保はもちろん、少しでも良質な睡眠をとることをこころがけて夏のよいスタートを切りましょう!

7月度も久保田電機をごひいきによりしくお願いいたします。

代表取締役 久保田 百代

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
7	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31			

■7/6・20(土) 午前のみ営業

科学者アインシュタインの睡眠時間は10時間だった。

寝苦しい夜もぐっすり

## 快眠のコツ3選

今月号のテーマは「睡眠」。梅雨から夏にかけての寝苦しい夜に快眠をもたらすコツやグッズをご紹介します!

### その① 快適な枕

睡眠中の姿勢は快眠においてとっても大事! 自分にあった良質な寝具を選ぶことで睡眠の質がUPします。

こんな方におすすめ!

首や肩が安定しない

枕を買ってから3~5年

横寝の時に枕が低く感じる

#### 良反発でこちよく安眠

“良反発”枕「スーフットメモリー」は身体にフィットし、快適な寝姿勢を実現! 全く新しい「良反発記憶素材」があなたにあった反発力で体圧を均一に分散して支えます。



高さ調節可

アクアマジック  
安眠枕スーフットメモリー  
※定価オープン

### その③ お風呂&アロマでリラックス

Bluetooth

SONY  
ワイヤレスポータブルスピーカー  
SRS-XB100(BC/DC/HC/LC)  
※定価オープン

防水・防塵設計で  
お風呂タイムに♪

グリーンクロス  
ランタン型アロマディフューザー  
6300051846  
※定価オープン

Smart WATCH X8  
スマートウォッチクロスエイドプラス  
IC16-0003-02

24時間健康管理

睡眠モニター機能付

グリーンクロス  
スマートウォッチ  
クロスエイドプラス  
350-4575 ※定価オープン

- 血中酸素測定
- 睡眠モニター
- 血圧・心拍測定
- カロリー計算
- 歩数計
- GPS追跡

### その② 寝る前の運動

国内外の研究で「運動習慣がある人には不眠が少ない」という結果が出ています。就寝3時間前に程よい有酸素運動を取り入れるのがおすすめです。

アイテムア  
ホームフィットネスバイク  
1009183  
※定価8,800円(税込)



ペダル負荷調節可



運動量チェックモニター搭載

#### 座ったままエクササイズ

イスに座ってお手軽にサイクル運動! 運動量をチェックできるメーター付き。しかもコンパクトなので、持ち運び・片付けも簡単! 腕や肩のエクササイズにもぴったりです。



寝転がりながら

手軽な運動も!

※品切れの場合もございますので、どうかご了承ください。