

# りふまく通信かわら版

2016年8月号



リラクゼーション

りふれ幕張

Refle Makuhari

りふまく通信かわら版は、月一回スタッフが企画、編集している健康誌です。



## 夏の水分補給

最近の夏は急激な暑さにより、熱中症になる方が増えています。大量に汗をかき、体から水分や水分調整を行っているナトリウムが不足し脱水症状になり、めまい 立ちくらみ 頭痛 熱中症などを起こします。



いつ飲むのがいい？

1日8回を目安に、起床時 朝食 10時頃 昼食 15時頃 夕食 入浴前後 就寝前とこまめに飲んで補給します。特に朝は寝ている間に沢山の汗をかき、水分が不足気味です。起床時はまずコップ一杯の水を飲みましょう。

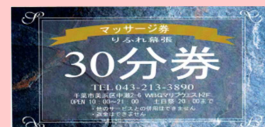
どんな物を飲むのがいい？

1. 基本的には水がベスト！ ミネラルウォーターなら不足しがちなミネラルが補えます。
2. スポーツや入浴後にはスポーツドリンクが適しています。沢山汗をかいた後には、塩分や糖分が入った物の方が吸収も早く、エネルギーに変換されます。
3. 経口補水液  
水に塩と砂糖（ぶどう糖）を加えた飲み物で、体内の水に近い成分でできています。体内に吸収されやすく脱水症状を改善させます。

どのように飲む？

あ～喉が渴いたと、水をガバガバ飲むだけでは上手に補給は出来ません。一度に沢山取っても血液に吸収されず、排泄されてしまうからです。喉が渴いたと思う前にこまめに取りましょう。

～有効期限を設けていませんので使いやすく贈り物に最適です～



**30分券5枚セット 13,000円…2,120円お得！（1枚につき424円引き！）**

**30分券11枚セット 28,000円…5,264円お得！（1枚につき479円引き！）**

回数券のセット購入がたいへんお得です！

※回数券ご利用分のポイントは付きません

## 他の飲料水は水分補給にはならない？

### 最近増えているお茶系飲料

基本的に殆どのお茶にはカフェインが入っていて、せっかく取った水分も尿となって出てしまう為水分補給としてはあまり向いていないと言えます。

ですが、お茶の種類にも寄りますので幾つかご紹介致します。

**緑茶)** お茶の代表ですが、濃いと濃いだけカフェインも含まれがちなので、緑茶で水分補給する場合は薄い物を選びましょう。

**ほうじ茶)** お茶の中でもカフェインやタンニンが少なく口当たりも飲みやすい飲み物です。胃にも優しく状態を選ばず飲めるので、水分補給に利用しても良いでしょう。



**麦茶)** 唯一茶の葉から作られていないお茶で、夏になるとどのご家庭の冷蔵庫にも入っている麦茶。麦茶の原料は大麦で、大麦にはカフェインが含まれていません

更に体を冷やしたり血液をサラサラにする作用があり、ミネラルが豊富な為、夏には持ってこいの飲み物です。



### ほっと一息コーヒー 紅茶

香り高いコーヒー 紅茶は集中力アップ、筋肉疲労を軽減、脂肪燃焼効果など体にプラスの効果もありますが、やはりカフェインが入っている為、水分補給には向いてはいないと言えます。

更に砂糖やミルクを入れた場合は、脂肪や糖分が含まれるため血液がドロドロになってしまいます。

### ビールは水分補給にならない？

スポーツやサウナ、お風呂など、汗をかいた後のビールは爽快ですね。ゴクゴクと爽やかな喉ごしはビール好きにはたまらない至福の一時だと思います。

しかし、当たり前ですがビールは水やジュースと違いアルコールです。

アルコールは尿の量を調整するホルモンの働きを抑えてしまう為、お酒を飲むとトイレに行く回数が増えてしまいます。

なので、汗をかいた後にビールを飲んでも大半が体の外に出て行ってしまうのです

更にアルコールを分解するのに水分が必要な為、実際には飲んだ以上の水分が出て行ってしまいます。



### 8月のスタッフ出勤表

※出勤メンバーは、急きょ変更になっている場合がございます。詳しくはお問い合わせください。

| 月              | 火              | 水              | 木              | 金              | 土              | 日              |
|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 渡邊 10:00~16:30 | 北村 10:00~15:30 | 渡邊 10:00~16:30 | 北村 10:00~15:30 | 渡邊 10:00~16:30 | 北村 10:00~14:30 | 北村 10:00~20:00 |
| 岡田 10:00~19:00 | 今井 10:00~19:00 | 北村 10:00~19:00 | 渡邊 10:00~16:30 | 内山 10:00~19:00 | 17:30~20:00    | 渡邊 10:00~18:00 |
| 内山 12:00~21:00 | 内山 12:00~21:00 | 岡田 12:00~21:00 | 内山 10:00~19:00 | 今井 12:00~21:00 | 阪口 10:00~20:00 | 内山 10:00~20:00 |
| 今井 12:00~21:00 | 阪口 15:00~21:00 | 今井 12:00~21:00 | 岡田 12:00~21:00 | 阪口 15:00~21:00 | 岡田 10:00~20:00 | 岡田 10:00~20:00 |
|                |                |                | 阪口 15:00~21:00 |                | 今井 10:00~20:00 | 今井 10:00~20:00 |



↑WEBでは毎日の出勤表を確認できます

### ポティーケア

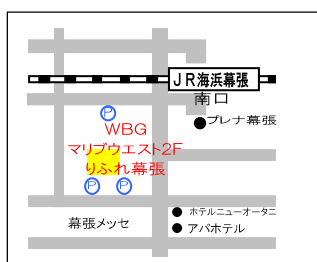
10分 1080円  
20分 2052円  
30分 3024円

\*60分以降は10分/1000円で120分まで延長可能

\*リフレクソロジーは、20分のコースからとなっております

### リフレクソロジー

40分 3996円  
50分 4968円  
60分 5940円



### りふれ幕張

千葉市美浜区中瀬 2-6  
WBG マリブウエスト 2F

\*WBG内駐車場サービス有

《ご予約優先》 りふれ幕張 予約受付  
平日 10:00~21:00(受付20:00)  
土日祝祭日 10:00~20:00(受付19:00)  
TEL 043(213)3890 URL [http://kokushu.com/r\\_makuhari.html](http://kokushu.com/r_makuhari.html)

