



夏バテの原因!?



ジメッとした日本の夏。この湿度の高い暑さは、とても不快で体調を崩しがちです。でもその原因をきちんと理解し夏バテ対策すれば、夏バテ解消もそうむずかしいことはありません。



夏バテの原因と症状は次の通りです。

体内の水分・ミネラル不足・・・脱水症状

暑さによる食欲の低下・・・栄養不足

暑さとエアコンによる冷えの繰り返し・・・自律神経失調症



自律神経は全身の機能に影響を及ぼすため、夏バテになると心身共に不調に陥り、次のような症状が出てきます。

全身の疲労感 イライラする むくみ 体がだるい 熱っぽい
食欲不振 無気力になる 立ちくらみ 下痢・便秘

とくに体の調節機能が未熟な幼児は、脱水症状を起こしやすくなります。

お年寄りには暑さによって体温が上がって、熱中症（日射病と熱射病）を起こし、衰弱しやすいので注意してください。

夏を上手に乗り切る生活法は?

暑い季節を乗りきり、病気を予防するためには規則正しい生活を送ることが何より大切です。

特別なことはありませんが、現代人にとってはとてもむずかしいこと。

とくに次の点を実行しているかどうか、今の生活を見直してみてください。

～それぞれの対策方法はこちら～

【食事】朝食を抜かないこと。できるだけ一定の時間に3食きちんと摂る。汗をかいたら必ず水分を補給する。

【睡眠】夜ふかしせず、たっぷり睡眠時間をとって、疲れを翌日に持ち越さない。

【運動】適度な運動は生活にリズムをつけ、自律神経の働きを整える効果が高い。

ストレス解消や食欲増進にも有効なので、ぜひ毎日の習慣に。

暑いシーズンは、朝と晩の日差しが弱く涼しい時間帯に、

ウォーキングやラジオ体操など軽い運動をするといいでしょう。

水分補給は、喉が乾いてからより、乾く前にこまめに補給することが脱水症状や疲労を予防するコツです。



【入浴】ぬるめのお湯にゆっくり入ることは、自律神経の働きを整えて、心身共にリラックスさせる効果が高い。

【環境】冷房の影響⇒冷房のかけ過ぎで冷えた部屋と外気の温度差が大きくなり、

しかも冷房の効いた部屋と暑い屋外を繰り返して行き来することにより、

体温を調節する自律神経のリズムが乱れて自律神経失調症を引き起こすのです。



冷え性改善レシピ **生姜おにぎり** (5~6個分)

~冷房の影響で、夏こそ身体が冷えていますヨ!~

【材料】

- 米:2合、水:適量、生姜:20g、油揚げ:1/2枚、
- ☆醤油:大さじ1、☆酒:大さじ1、☆カツオだし顆粒:小さじ山盛り2、
- いりゴマ:適量、大葉・のり:おにぎりの数だけ

【作り方】

- ① 米は洗って30分以上浸水し、ザルに上げて水気を切る。
- ② 生姜は1cm長さの千切りにし、油揚げは横半分に切って千切りにする。
- ③ 炊飯器に①の米、☆を入れ、2合の目盛りになるまで水を加え、②の生姜・油揚げをのせて炊く。
- ④ 炊き上がったたら軽く混ぜて、ゴマをふる。
- ⑤ 好みの大きさのおにぎりにし、大葉とのりを巻いて出来上がり。



~身体を温めてくれる生姜と、爽やかな大葉が夏の身体に元気をくれますヨ!~

りふれ幕張

【営業時間】月~金 10:00~21:00 (最終受付 20:00) / 土日・祝祭日 10:00~20:00 (最終受付 19:00)

【TEL】043-213-3890※ご予約優先(20分コースからご予約可)【HP】http://kokushu.com/r_makuhari.html

ボディケア & リフレクソロジー(リフレクソロジーは20分~)

- 10分 1,000円(税込1,080円) 30分 2,800円(税込3,024円) 50分 4,600円(税込4,968円)
- 20分 1,900円(税込2,052円) 40分 3,700円(税込3,996円) 60分 5,500円(税込5,940円)

☆60分以降は10分/1,000円(税込1,080円)で120分まで延長可能

☆ボディケアとリフレクソロジーの組み合わせも可能



7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	鈴木 10:00~16:00	渡邊 10:00~16:30	渡邊 10:00~16:30	渡邊 10:00~16:30	北村 10:00~14:30	渡邊 10:00~18:00
内山 10:00~19:00	陶山 10:00~21:00	陶山 10:00~21:00	北村 10:00~19:00	内山 10:00~19:00	陶山 10:00~20:00	北村 10:00~20:00
竹村 12:00~21:00	内山 12:00~21:00	竹村 12:00~21:00	竹村 12:00~21:00	北村 12:00~21:00	竹村 10:00~20:00	竹村 10:00~20:00
北村 13:00~21:00			内山 12:00~21:00	陶山 12:00~21:00	鈴木 10:00~20:00	鈴木 10:00~20:00
					内山 12:00~20:00	



出勤表QRコード
WEBでは
毎日の出勤表を
確認できます

福利厚生アイデアおさがしのご担当者様必見!!



ボディケアとヨガの企業様への出張を承っております

← お問い合わせは☑ ref.makuhari.yoga@gmail.com



担当・北村までメールにてご相談ください