

1. クアハウスで健康維持！

★健康を維持するための3つのポイント★

①適度な運動

健康維持には軽く汗ばむ運動が好ましいため、歩くにしても、早歩き程度の速度を維持すればより一層健康的です。水の抵抗を使った水中ウォーキングがオススメです！



②良質な睡眠

質の良い睡眠をとるための1つとして寝る2～3時間前の入浴が良いとされています。入浴は体温を一時的に上げるので運動と同じように寝つきを良くし、深い睡眠を得る効果があります。38度のぬるま湯で25分程度の入浴、42度の熱めのお湯で5分程度の入浴、又は約40度のお湯で半身浴をするのがオススメです。



寝湯で体を伸ばしてゆったり、半身・全身浴で体の芯から温めてみてはいかがでしょうか？

③アンチエイジング

適度な運動をすることで血流を良くし、各細胞に栄養素をしっかりと届ける手助けをしてくれます。その結果、心身の老化を抑え若々しさを保つこと（アンチエイジング）ができます。運動は成長ホルモンの分泌を促す効果も期待できて、ストレスの発散にもなります。軽めのウォーキングもおススメですが、クアハウス白浜の広間で行われている自体重を使った強い筋力トレーニングが効果抜群です！！

コロナ自粛による運動不足を水中運動や入浴で解消しましょう！

2. 手遅れになる前に

体を動かして花粉症対策

花粉症はスギやヒノキなど植物の原因とと思っている人は多いですが、実は運動不足が花粉症の原因になりえることをご存知ですか？マスク、鼻スプレーなどでつらい花粉症を乗り切ろうとしている方、花粉症対策に運動を追加してみてもいいですか？



運動がもたらす効果とは？

①自律神経を整える

ストレスが溜まったり、気持ちが不安定なときは自律神経が乱れている状態です。運動には自律神経を活性化させ、正常に戻してくれる効果があります。自律神経を整えるには水中ウォーキングのような有酸素運動が効果的です。



②免疫強化

普段から活発に動いている人や、スポーツマンは風邪をひきにくいのも同じで、適度な運動で体力をつけることは花粉対策にもなります。免疫を上げるには筋肉量と体温が関係しています。筋肉量を増やすには筋肉に負荷をかける必要があります。負荷をかける運動として水の抵抗を使ったヌードルやダンベル等がオススメです！



③代謝を活性化

侵入した花粉を自動的に処理してくれる新陳代謝機能が衰退していると、花粉症はひどくなる原因になります。新陳代謝を上げるにはウォーキングのような有酸素運動が効果的です。さらに効果を高める方法として運動後のサウナがオススメです。サウナに入ることによって体温が高まり血行が促進され、老廃物の排出を良くします。

3. 広間の健康教室 体幹トレーニングについて

★体幹を鍛えて姿勢美人に！

(開催日：3/9、23、4/20)

体幹とは胸や背中、肩・肩甲骨、お腹周りなど体の軸となる部分です。体の深い部分にある姿勢をコントロールするための筋肉「インナーマッスル」も体幹の一部です。

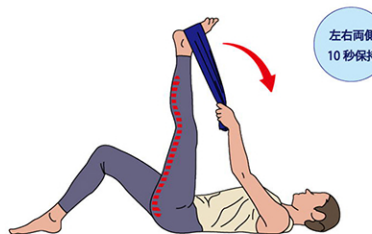
体幹の筋肉を鍛えることで姿勢が整って綺麗にみえたり、スポーツでのパフォーマンスを高めたりする効果が期待できます。初心者の方向けに腕立て伏せやスクワットから徐々に負荷の高い背中やお尻のトレーニングに挑戦しましょう。



体力や筋力に自信が無い方も安心してご参加下さい！

4. 簡単トレーニング辞典

【ハムストリングスのストレッチ】



①仰向けで足の裏にタオルを引っかける

②タオルを引っ張って脚を上げる

③もも裏の筋肉が伸びているところで10秒キープ



呼吸を止めず、痛みの出ない範囲でゆっくり動かして下さい

5. 会員の皆様へお知らせ

3月1～3月31日まで新規入会・紹介キャンペーン実施中！

・毎月26日は **風呂の日** です。会員様に限り300円でご利用いただけます。個人会員様は同伴者も300円です。

クアハウス白浜公式ホームページではお得な情報を発信しております♪



公式Instagramでは動画で簡単エクササイズをご紹介します♪
スキマ時間でエクササイズ

Facebookでは当館自慢の会席料理を紹介中！

ぜひ一度ご覧ください♪

