

1. 入浴も有酸素運動と同じ効果！？



有酸素運動とは・・・

酸素を肺に取り込んで呼吸をしながら、低負荷をかけて行う運動のことです。脂肪燃焼や血液促進などの効果が得られます。

お湯に浸かっているだけで、実は、有酸素運動と同じ効果が得られます。全身を温めることで、血流が促され、代謝が上がり、脂肪を燃やす効果があります。

また、高い効果を得たい方は、やや熱めのお湯に全身を浸かる全身浴が良いとされていますが、体への負担を減らすなら、ぬるま湯で15分～20分半身浴するのがオススメです！

クアハウス白浜バーデゾーンで、お好みの温泉に浸かり、有酸素運動を楽しみながら、白浜温泉でお肌もツルツルに～♪

※有酸素運動後は脂肪分解酵素が活発化しているので、30分程時間を空けて入浴するようにして下さい。

すぐに入浴すると脂肪分解酵素が鈍くなり、効果が低下してしまいます。



2. 手遅れになる前に！！



咽頭結膜熱（プール熱）に注意！！

咽頭炎（のどの痛み）、結膜炎（目の充血）、39℃前後の発熱が数日から1週間続く症状から、「咽頭結膜熱」と呼ばれています。頭痛をはじめ、食欲不振が3～7日続くこともあり、眼の症状としては、目が充血し、涙が多くなり、まぶしがることがあります。



予防方法

- ・こまめに手洗い・手指消毒・うがいを行いましょう。
- ・プールから上がった後、シャワーを浴び目をよく洗いましょう



かかってしまった時の対処法

- ・のどの痛みにはうがい。
- ・目やにや結膜炎には抗生剤やステロイドの点眼薬を使いましょう。
- ・食事は刺激のあるものは避けて、のどごしの良い冷たい飲みものやかまずに飲みこめる、刺激の少ない食べものにしましょう。

3. 簡単トレーニング時点

【ドローイン】お腹周りをスッキリさせる簡単トレーニング

- ①仰向けに寝て両膝を立てます。両手はお腹に当てます
- ②3秒くらいかけて、お腹を膨らませるように、鼻からゆっくり息を吸う
- ③お腹をへこませることを意識しつつ、口からゆっくり息を吐いていく
- ④お腹がへこんだまま10秒キープし、
呼吸（息を鼻から吸って口から吐く）する

※①～④を10回繰り返します。

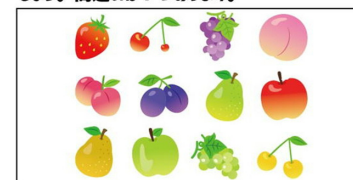


4. 会員の皆様へお知らせ

この度、クアハウス白浜では新しく「記憶力アップ教室」を開催致します。

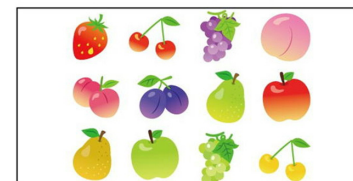
広間では、体を動かしたり、一緒にゲームをしたりして、わき合い合いと楽しく記憶力アップしましょう。
広間での教室が終われば、プールでの教室も行います。
是非、お友達も誘って参加してね(*'ω'*)

【例】問題）次の上下の□の中から間違い探しをしましょう。間違いは7つあります。



☆クアハウス白浜で脳も体も元気になろう☆

開催日程、詳細につきましては、
次回会報にて案内致します。



・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。

☆7月1日から7月14日まで、スタンプ2倍キャンペーン☆

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
ご紹介しております♪
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♪

クアハウス白浜公式アカウントは
こちらから♪

