

1. クアハウスをよく知ろう

冷え性による体調不良から身を守ろう

冷え性は寒い時期の代表的な症状ですが、夏場では服装や食事が「冷え」に対して無防備になりがちで、エアコンや冷たい飲み物、食べ物などにより体温の低下や血行不良を起こす人が多くみられます。次のような症状はありませんか？

体調チェック

- ・身体がだるい、やる気が起こらない
- ・なかなか寝つけない
- ・眠りが浅い
- ・手足や腹、腰の周りが冷たい
- ・食欲がない
- ・消化不良を起こしている

冷えから身を守るためには、身体を温め血行を改善することが大切です。体調管理にクアハウスで軽く身体を動かし、温泉入浴で身体を温めましょう。

おすすめ

- ・トレーニングジムではウォーキングやエアロバイクなどの有酸素運動で脂肪を燃焼させましょう。
- ・筋トレマシンを使って胸やお腹、太ももの筋肉を鍛え基礎代謝をアップさせましょう。
- ・バーデゾーンではプールで水中ウォーキングをしてリラックスしましょう。

2. 手遅れになる前に

暑い季節の免疫力低下

暑い季節は基礎代謝が低下するって知っていますか？冬に比べて夏のほうが基礎代謝が低下してしまいます。基礎代謝が低下することで食欲も低下傾向にあります。食欲が低下するとエネルギー不足から免疫力も低下します。症状が重症化してしまわないためにも、季節を問わず予防と対策が大切になってきます。

予防と対策

- ・適度な運動で体温を上げる（低体温は免疫力が下がる）
- ・栄養バランスの良い食事をする（暴飲暴食を控えること）
- ・冷たすぎる食べ物、飲み物は控える
- ・ストレスをためない、ストレスをうまく解消させた生活を送ること
- ・質の高い睡眠（睡眠時間の確保だけでなく、熟睡できることが大切）

Point

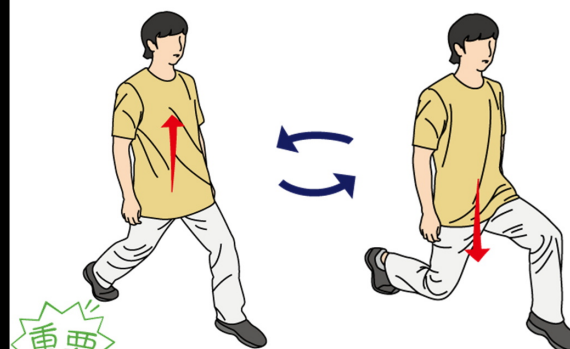
免疫力アップには、じんわりと軽い汗をかく程度の軽い有酸素運動がおすすめですがプラスαで下半身の筋トレをすると、さらに健康に過ごすことができます。

クアハウスの新しく生まれ変わったトレーニング室で下半身を鍛えてみませんか？

3. 簡単トレーニング辞典

【足の筋力トレーニング】

スプリットスクワット



- ①足を前後に開きます。
 - ②ゆっくり膝を沈めていきます。
 - ③元の姿勢に戻します。
- ※体幹は垂直に保持したまま行います。

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！

4. 会員の皆様へお知らせ

「休館日のお知らせ」

9月13・14日 10月12日

終日休館日となりますのでご注意ください！

「健康教室休講のお知らせ」

9月19・23日 10月10日

混雑が予想される為、健康教室は休講いたします。

・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。

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♪

