

1. クアハウスをよく知ろう

冬の脱水症状に気をつけよう!

汗を意識しない冬は水分を失っている自覚が少なく警戒心も下がり、夏場に比べ水分の摂取が減りがちとなり水分不足を引き起こす可能性があります。乾燥した環境では、特に自覚がないまま皮膚や粘膜、あるいは呼気から水分が失われていきます。

脱水症状で体に
どんな不調が出る?

☆こまめな水分補給をしよう☆
汗をかきにくい冬は、つい水分補給をおろそかにしがち。喉の渇きを感じる前にきちんと水分をとりましょう。

感覚機能の低下

- ・めまい、立ちくらみ
 - ・眠気
 - ・疲労
 - ・食欲不振
 - ・関節の痛み
- 

感覚機能が低下すると、のどが渴いたと気付きにくくなることもあるでしょう。のどが渴いたことに気付かないばかりか、飲み物を飲んだかどうかや、そもそも飲み物という存在を忘れている可能性があります。のために運動を行い、汗をかいだことを実感してしっかり水分補給を行ってください。

2. 手遅れになる前に

冬はケガをしやすい時期!!

寒くなってくると、ケガが増えやすくなる時期でもあります。なぜなら寒くなると、血管の収縮によって筋肉に流れる血の量が減り、筋肉が酸欠状態になって硬くなります。筋肉が硬くなると柔軟性が低下するため、急な動きによる怪我の危険性が高くなってしまうのです。また、普段運動をしない方の身体は、寒いと余計にガチガチに固まってしまっているので、怪我のリスクも高くなります。

予防 & 対策

適度な運動で体温を上げ、強度を徐々に上げる
短時間でも毎日ストレッチを続けること!
動的なウォーミングアップ（身体を適切に動かすストレッチ）
冷たすぎる食べ物、飲み物は控える
お風呂にゆっくり浸かるのも効果的！

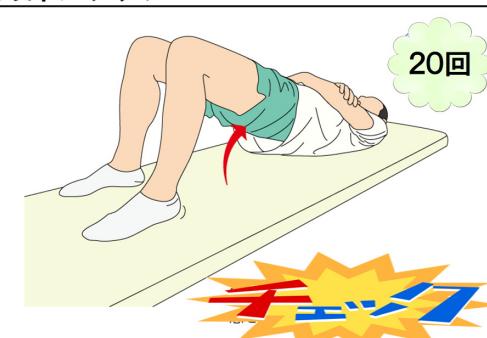
Point

冬は寒いので体が体温を上げようとし、通常よりも代謝がよくなります。
ケガをしないように、身体を動かして見ませんか?
クアハウスでトレーナーが丁寧に指導致しますので、是非お越し下さい。

3. 簡単トレーニング辞典

【大殿筋（お尻）の筋トレ】

両脚ブリッジ



大殿筋を鍛えるとこんな効果が！

- ・大きい筋肉を鍛えるので基礎代謝が上がります。
- ・大殿筋を鍛えておしりの筋肉で立つ歩くなどの動作ができると腰への負担が軽減されます。
- ・ヒップアップ効果がありスタイルがよくなります。

1. 仰向けに寝る
2. 下腿が床に対して垂直になるように膝を曲げる
3. おしりに力を入れて上げる
4. 体は膝から肩にかけて一直線になる位置まで上げて止める
5. ゆっくりお尻を下ろす

呼吸を止めず、ゆっくりお尻を持ち上げます

4. 会員の皆様へお知らせ

「休館日のお知らせ」

11月8・9日、12月14日は
終日休館日となります。

「時短営業のお知らせ」

11月16日は団体様の利用があるため 最終入館受付を
17時、退館時間を19時とさせていただきます。あらか
じめご了承くださいますようお願い申し上げます。

・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♪

