

## 1. クアハウスをよく知ろう

### 免疫力アップ！～寒い季節を乗り切ろう～

冬が近づき温度変化も激しく体調を崩してしまわれている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。冬はインフルエンザも流行る時期なので、体調をしっかり整えることが重要になってきます。免疫力を高めて元気に寒い季節を乗り切りましょう！

#### 予防と対策

##### ① 睡眠の質を高める

睡眠不足になると風邪にかかりやすくなります。質の良い睡眠は、リンパ球の増加や疲労回復、自律神経を整えることにもつながるので、免疫力を高めてくれます。

##### ② 体を温める

体温が低いと、血流が悪くなりウイルスなどが体に入り込んでも免疫細胞がウイルスに到達するまで時間がかかってしまったり、働きが弱まったりしてしまいます。体を温め血流をよくすることで、免疫システムが正常に働き免疫力を高めます。

##### ③ 適度な運動

適度な運動は、自律神経のバランスを整える、体温を上昇させる、ストレス解消、リンパ球（免疫細胞の1つ）を増加させる力を高めます。

#### Point

クアハウス白浜のトレーニング室で体を鍛え、バーデゾーン・大浴場でしっかり体を温め免疫力アップを目指しましょう！

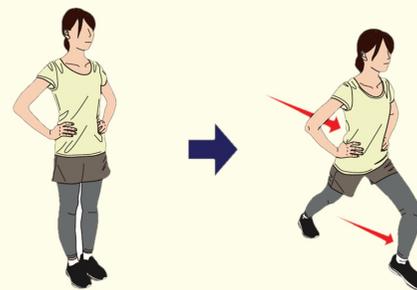


## 3. 簡単トレーニング辞典

### 【代謝アップトレーニング】

冬に近づくにつれて会食・飲酒の機会が増えたり、運動する機会が減ってくると思います。つつい食べ過ぎて、気付けば夏からだいぶ太ってしまったという方も多いのではないのでしょうか。そんな方にオススメの代謝を上げるトレーニングを紹介します。

#### フォーワードレンジ



10回×3セット

鍛えられる主な筋：大臀筋・大腿四頭筋・ハムストリングス

1. 足を肩幅より大きく、前後に開く
2. 上体をまっすぐにしたまま、股関節とひざを曲げていく
3. 前ひざを90度まで曲げたら、ゆっくりと元の姿勢に戻る

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！

## 2. 手遅れになる前に

### 風邪対策に水分補給！

風邪の予防に水分補給が効果的ということを知っていますか。寒くなってくると夏に比べて水分補給が怠りがちですが、日常生活の中で意識して水分を摂取することで、風邪を予防することが期待できます。

#### なぜ水分補給が効果的なのか

ウイルスは、乾燥した状態で活発になります。空気が乾燥する冬にのども乾燥しやすくなり、風邪やインフルエンザが流行りやすくなります。水分補給によってのどや鼻の粘膜を潤しておく、ウイルスや細菌は唾液と一緒に胃へ流され、胃酸によってしっかり殺菌することができます。

#### 水分補給のタイミング

1日の代謝で失う体内の水分量は約2.5ℓです。食事や体内代謝によって約1.3ℓは得ることができますが、残り1.2ℓは水分補給する必要があります。一度に大量の水を飲んでもすぐに排泄されてしまうので、一日かけてこまめに飲むことが大切です。

#### Point

クアハウス白浜ではトレーニング室の前に水素水のウォーターサーバーを設置しています。水素水には胃腸の働きをよくする効果や血行不良の改善、睡眠の質を良くする効果などメリットがたくさんあります。こまめな水分補給を心がけ風邪対策をしましょう！



#### 水を飲むタイミング

朝起きた時  
食事の前  
運動の前  
お風呂の前  
お風呂上がり  
寝る前

## 4. 会員の皆様へお知らせ

### 「休館日のお知らせ」

11月14・15日、12月13日は終日休館日となります。

### 「健康教室休講のお知らせ」

12月25日～1月8日は

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

24時間いつでも動画を動画でご紹介しております！

