

1. クアハウスをよく知ろう

寒暖差疲労

季節の変わり目に大きな気温の変化があったり、朝と夜とで気温差が激しかったりすると、体は寒暖差を感じて疲労を溜め込んでしまうのです。寒暖差によって疲労が溜まると、肩こり、めまい、顔のほてり、食欲不振といった体調不良を引き起こすリスクが高くなります。



予防と対策

- ① 毎日湯船に入る
入浴することで、体に蓄積された老廃物や疲労物質が取り除かれる温熱作用のほか、血液やリンパの流れを改善する水圧作用、筋肉や関節をリラックスさせる浮力作用の3つの効果を得られます。
- ② 蒸気温熱で体を温める
体を温める際は、乾いた熱よりもスチームを含む蒸気温熱がおすすめです。じんわりとした蒸気温熱は、乾いた熱よりも広く深く体を温めるため、冷えの解消が期待できます。
- ③ 体を冷やさない食事
寒暖差に負けない体力をつけ免疫力を高めるために、栄養バランスの良い食事を心掛けることも大切です。冬季はさまざまな栄養を一度にとれる、鍋料理がおすすめです。

Point

クアハウス白浜ではさまざまな温泉に入り疲労を癒すことができます。さらにサウナが苦手な方でも利用できる箱蒸しも備えていますのでお試しください！

2. 手遅れになる前に

寒い冬こそ運動を！

冬は寒さのために運動不足になりやすく、また寒さを防御するため体には脂肪がつき、そんな体を厚着で隠すといった悪循環に陥りやすい季節です。冬は太りやすい季節だから仕方ない！と諦めている方、ちょっと待ってください。冬は夏に比べて、運動によるダイエット効果が高い季節です！



なぜ寒い時期の運動の方が効果的？

人は、外気温に関係なく、常に36℃前後の体温を維持しようとする働きを備えています。冬は外気温が低いいため、体は生きるために熱を発生し体温を上げ、内臓を冷えから守ろうとします。体温維持の際、夏よりも多くのエネルギーを必要とするため、冬は基礎代謝量が上がり運動効果を高めてくれます。

Point

基礎代謝量は筋肉と比例するので、日頃から運動して筋肉を落とさない必要があります。その為には、筋力トレーニングをする必要があります。クアハウス白浜では、新しく生まれ変わったトレーニング室での運動をオススメします。初めての方でも安心して使って頂けるように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

【上腕二頭筋（振袖）の筋トレ】

○バストアップ効果

大胸筋が鍛えられることにより、男性であればたくましい胸が、女性であればバストの下筋肉が引き締まります。

○二の腕引き締め効果

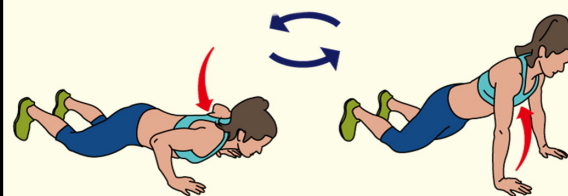
上腕三頭筋とはいわゆる二の腕のこと。

腕立て伏せを継続することで引き締まった二の腕を手に入れることができる。とくに女性にはうれしい効果！

○痩せやすい体へ体質改善

胸筋など大きな筋肉を刺激して鍛えれば、筋肉量がアップします。

筋肉量がアップすれば基礎代謝が上がり、痩せやすい体質へと変わっていきます。



1. 両膝を床につけます。
2. 両手の平を床につけます。
3. 両手は肩幅より少し広く開きます。
4. 肘を曲げ胸を床に近づけていきます。
5. 肘を伸ばし最初の姿勢に戻ります。

呼吸を止めず、痛みの出ない範囲で動かしてください！

4. 会員の皆様へお知らせ

「休館日のお知らせ」

1月17・18日は終日休館日となります。

「健康教室休講のお知らせ」

1月2・3・4・5・6・9日、2月23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

スキマ時間でエクササイズ!

を動画でご紹介しております♪

