

1. クアハウスをよく知ろう

季節の変わり目にご注意を

春は日々の寒暖差や気圧変動が大きい季節です。春になると「やる気がでない」「頭痛がする」「日中眠くなる」などといった経験はないですか？このような症状は、自律神経の乱れによって引き起こされています。

自律神経とは

交感神経は主に日中、活動している時や緊張している時、ストレスを感じている時に働き、心身を活発にする神経です。副交感神経は主に夜、寝ている時やリラックスしている時に働き、心身を休め回復させる、身体のメンテナンスを担う神経です。

春の不調の原因とは

1. 激しい寒暖差
寒暖差に対応するため、交感神経が活発に働きます。そのためたくさんのエネルギーが消耗され、疲れやだるさを感じやすくなります。
2. めまぐるしい気圧の変化
低気圧と高気圧の入れ替わりが頻繁に起こるため自律神経の切り替えがうまくいかなくなります。低気圧の影響で血液中の酸素濃度が下がり、日中の眠気や身体のだるさを感じやすくなります。
3. 日照時間の変化
冬に比べて日照時間が長くなるため、朝早く目が覚めたり、夜更かしをすることが増え、生活リズムが崩れやすくなります。
4. 花粉症
花粉症は、花粉から身体を守ろうとする防衛反応が過剰になっている状態です。免疫機能が過剰に活動している状態になるため、それにより体力が低下し、眠気やだるさを感じます。

クアハウスのトレーニング室で汗を流し温泉入浴でリフレッシュ！春の体調不良を予防しましょう。

2. 手遅れになる前に

春の体調不良の予防と対策

1. 食事は欠食なく、バランスよく摂りましょう。
食事を摂ると消化のために副交感神経が活発に働き、体はリラックスモードになります。
2. こまめに体を動かしましょう。
運動をすると、自律神経のバランスを整えるセロトニンが分泌されます。
3. 入浴はシャワーだけでなく、湯舟につかりましょう。
入浴により副交感神経が働き自律神経のバランスが整います。
4. 睡眠をしっかりとりましょう。
スムーズで深い眠りを誘うためには心身をリラックスさせることが重要です。就寝前に目元や首元を40℃くらいの蒸しタオルなどで温めると睡眠の質も良くなり効果的です。

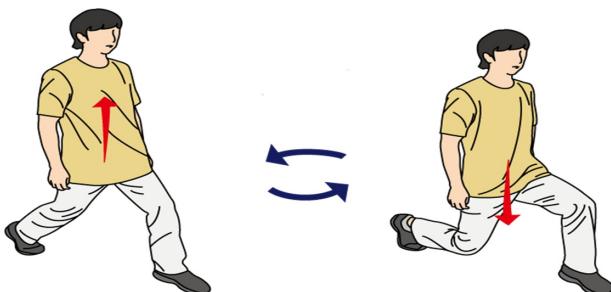
Point

クアハウス白浜での運動はトレーニング室でのウォーキングや自転車こぎ、プールでの水中ウォーキングなどの有酸素運動がおすすめ！循環機能を高め血行を良くしてくれます。バーデゾーンでの入浴では、寝湯や気泡浴の38～40℃のお湯に10～15分入浴するとリラックスでき自律神経のバランスが整います。



3. 簡単トレーニング辞典

【スプリットスクワット～～大腿四頭筋・ハムストリング・大殿筋の筋トレ】



正しいやり方

1. 足を前後に開き、前足が90度より少し広いくらいの角度で構える。
2. 後ろ足は足先でバランスを取るためだけに使う。
3. 胸を前足の膝に近づけるように、膝を曲げながら腰を落とす。
4. 前足を使って元の状態に戻る。
5. 左右各10回で1セット、それを3セット行う。



上体は前に傾け、一定のスピードを保ちましょう

4. 会員の皆様へお知らせ



「休館日のお知らせ」

4月11・12日は終日休館日となります。

「広間での健康教室のお知らせ」

毎週水曜日はホテルの広間で健康教室を開催しています。
内容はバランスボールやチューブ、自体重を使った体幹トレーニングです。
皆様お気軽にご参加ください。



・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♪



公式インスタグラムでは

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♪

