

1. クアハウスをよく知ろう

梅雨の体調不良予防に運動を

梅雨の時期に体調を崩しやすいと感じたことはないでしょうか？
梅雨の体調不良で最も多いものは「頭痛」、次いで「倦怠感」、「疲れ」です。
気圧の変化、気温の変化、自律神経の乱れ、水分バランスの変化などが原因で起こると言われています。
普段健康な方でも起こる可能性がありますので、そうならないために対策をしましょう！



予防と対策

① 適度な運動

梅雨の体調不良原因之一ともなる自律神経の乱れを整えるためには、適度な運動で汗をかくことが大切です。体温を下げる方法としては、エネルギーを消費して体温を上げ、汗をかくことで自律神経を整えることがあります。運動神経を整えることで、食欲促進や睡眠の質を上げることも期待できます。

② 入浴

気温が上がってくるといいます。暑い日は湯船に浸かって体を温め、血流をよくするシャワーでさっと汗を流すだけでも済ます。しかし暑い日は湯船に浸かって体を温め、血流をよくするよりも、半身浴や足湯に切り替えて大丈夫です。

Point

クアハウス白浜ではトレーニング室で体を鍛え、バーデゾーンではさまざまな浴槽があるのでお好みの浴槽でゆったりとお過ごしください！

2. 手遅れになる前に

梅雨の時期こそ気をつけて！

夏本番を前に、じっとりした湿気とともに気温も上昇する6月。体が暑さに十分順応できていないこの時期から夏に向けて、注意したいのが「熱中症」です。熱中症は、気温や湿度の高い環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働くなくなると起こります。

熱中症の症状

気温が高くなると、体は汗をかくことによって体内の熱を逃し、体温を一定に保とうとします。汗を大量にかきすぎると、今度は体内の水分や塩分が不足して脱水状態となり、めまいや立ちくらみなどの、熱中症の初期症状が現れ始めます。熱中症の重症化を防ぐには、「もしかして熱中症かも…？」と疑ったときの早めの対応が大切です。



重症度	主な症状
軽度	大量の発汗 めまい 立ちくらみ 生あくび
中等度	頭痛 吐き気・嘔吐 だるさ 集中力・判断力低下
重度	けいれん 意識障害 昏睡

Point

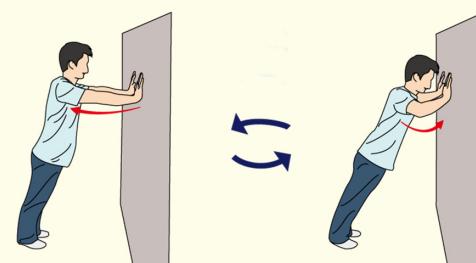
クアハウス白浜ではトレーニング室の前に水素水のウォーターサーバーを設置しています。水素水には胃腸の働きをよくする効果や血行不良の改善、睡眠の質を良くする効果などメリットがたくさんあります。こまめな水分補給を心がけ熱中症予防をしましょう！

3. 簡単トレーニング辞典

【振袖肉撃退トレーニング】

夏に近づくにつれて半袖を着る機会も多くなっていきます。半袖や薄着になる季節には、体のラインや半袖から垣間見える二の腕が気になる方も多いのではないかでしょうか。夏に向けて振袖肉を鍛えるトレーニングを紹介します。

壁腕立て伏せ 鍛えられる主な筋：大胸筋、三角筋、上腕三頭筋



- ① 壁の前に立ちはだかり、腕を伸ばし、壁と指先が10cmほど離れた位置に立つ
- ② 足は肩幅より少し狭めに広げ、両腕を壁につける
- ③ その状態で息を吸いながらゆっくりと2~3秒かけて両腕を曲げる
- ④ ゆっくりと息を吐きながら上半身を戻す

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

【新トレーナーの自己紹介】

浅井 健治（あさい けんじ）

1月から入った浅井です。趣味で自転車・山歩き・ランニングをしていました。足のケガで運動はありませんが、勉強して皆様のお役に立てるように頑張ります。よろしくお願いします。



市川 幹士（いちかわ かんじ）

初めまして、神奈川県から来ました市川幹士です。

南紀オレンジサンライズFCというサッカーチームに所属しています。身体を動かす事が好きなので、皆さんと一緒に運動していきたいと思いますのでこれからよろしくお願いします。



・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♪

