

1. クアハウスをよく知ろう！

暑い夏を乗り切ろう！！

気温が高いこの季節「食欲がわからない」「夜なかなか寝付けない」など不調を感じていませんか？もしかしたらそれは夏バテかもしれません。夏バテは温度差による自律神経の乱れと水分や栄養の不足が主な原因と言われています。

体調を崩しやすい夏への対策を知り、健康に夏を過ごせるようにしましょう！

予防と対策

- 温度差対策

室内外温度差が5度以上になると、自律神経が乱れやすくなります。
エアコンの温度は外との温度差が極端に大きくならないように調節しましょう。

- 生活リズムを整え良質な睡眠を心掛けましょう！

規則正しい生活と適度な運動を心がけ、生活リズムを保ちましょう。
運動によって、体力向上、自律神経のバランスの調整、睡眠の質の向上が期待できます。

- バランスの良い食事と水分補給

疲労回復に必要な糖質を適度に摂取した上で、タンパク質・ミネラル・ビタミンもしっかりととることが重要です。のどの渇きを感じる前からこまめに水分を摂ることが重要です。汗をかいていない場合は、水やお茶でかまいません。

Point

夏の運動は、無理のない範囲で取り組むことが大切です。いきなり高い目標を設定せず、まずは自分にできそうな軽い運動から始めるをおすすめします。

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。

運動後はバーデゾーン内のさまざまな温泉に入り身体の疲労を回復しましょう！

今年はクアハウス白浜で暑い夏を乗り切りましょう！！

2. 手遅れになる前に！！

夏バテは食べ物で予防・対策しよう！

夏バテになると食欲がなくなったり、だるさを感じたりして、普段よりも力が出なくなってしまいます。そうならないために気を遣いたいのが食事です。しっかり栄養を摂取することで、暑さに負けない体をつくることができます。

夏バテに効果的な食事や予防と対策をご紹介します。

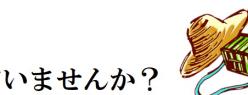
予防と対策

栄養不足が夏バテの原因となります。とにかくたくさん食べればよいというわけではありません。栄養素が偏ってしまうと、不足した栄養が担う働きが弱くなり、不調を感じやすくなります。

夏バテに効果的な栄養を含む食べ物を中心にして、バランスよく食事することが大切です。肉や魚、野菜や果物、海藻、牛乳などを一品ずつ取り入れると、栄養をまんべんなく摂りやすくなります。

Point

夏バテは食事方法や食材選びで、対策と予防ができます。たんぱく質やビタミン、ミネラル、ケエン酸などの効果的な栄養を含む食べ物を積極的に摂取すると、夏バテになりにくくなってしまっても回復しやすくなります。暑いからと冷たい物ばかり食べずに、バランスの良い食事を心がけましょう！さらにクアハウス白浜で身体を鍛え、健康を目指しましょう！



おすすめの運動

- ウォーキング
- ランニング
- エアロバイク
- 水中ウォーキング



3. 簡単トレーニング辞典

3. 簡単トレーニング辞典

【カーフレイズ】 足をスッキリ見せる簡単トレーニング

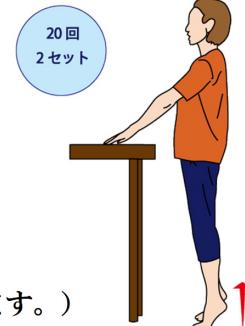
夏になると暑さ対策に丈の短いズボンを履く機会が多くなります。綺麗で引き締まった足をつくるトレーニングを紹介します。

鍛えられる主な筋肉：腓腹筋・ヒラメ筋

- ①まず両足を肩幅程度に開いて立ちます。
- ②ふらつく方は壁や手すりを持ちながら、かかとをゆっくり上げます。
- ③かかとを上げたら、今度はかかとを地面すれすれまでおろします。
(地面に着けない)
- ④②と③の動作を20回×2セットを目安に行います。

(さらに負荷を高めたい方はこの動作を片足ずつ行います。)

かかと上げ運動



・出来るだけゆっくり上がってゆっくりおりましょう

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

☆スタンプ2倍キャンペーンのお知らせ☆

期間中スタンプポイントを2倍進呈

期間：8月1日～15日

この機会をお見逃し無く！

ポイントをためるチャンス！



・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♪

トレーナーアカウントは
こちらから♪



宿泊アカウントは
こちらから♪

