

## ☆今月の施設内風景

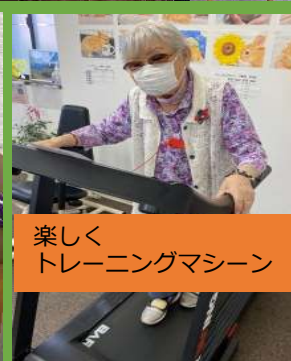
姿勢のアドバイス中



楽しくお話ししながらの施術は最高です



利用者様方と楽しくお話タイム

楽しく  
トレーニングマシン

## 👍この時期気をつけたい事👍

こむら返りと脱水症状、熱中症にはしっかりとお気をつけてお過ごし下さい

## 👉こむら返り👈

急に体を動かした時に起こりやすい症状ですが、栄養不足や水分不足、冷え、熱中症、急激な寒暖差が原因で起きることがあります。

睡眠時は汗を多くかいており脱水傾向にあります。全身をほとんど動かさない為、心拍数も減り、血行は低下しています。

夏場に冷房をつけっぱなしで寝たり布団をかけずに寝ると、足の筋肉が冷え血管も収縮し、血行はさらに悪くなるので足がつる原因になります。

運動不足、小まめな水分補給、冷えミネラルの補給、寝る前にコップ一杯の水を飲む様に気を付けて下さい。

## 😓熱中症と脱水症状😓

喉が乾く前からの小まめな水分補給、塩分補給が脱水症状、熱中症予防に大切です。

当日の塩分、水分不足だけではなく、数日前からの不足が原因で成りますので、常日頃から水分、塩分の補給を心掛けて下さい。

水分補給には、スポーツドリンク、麦茶、水、経口補水液、塩、梅干しが良いとされています。

この暑い時期も明るく元気にお過ごし下さい。

## 🌟7月の塗り絵🌟

## 🌟七夕🌟天の川



## 🌟短冊に願いを込めて🌟



ヒラックス大町

鎌倉市大町2-3-6 ☎ 0467-50-0438