

☆今月の施設内風景

ブルブル
マシン

人気マシン増設



半袖の季節ですね



血液循環のケア



下肢筋力強化中



堀川第二子誕生👶



堀川です👶

この度、4月に第二子が誕生しました👶

性別は女の子です👶

上の子どもお兄ちゃんになり、

可愛がってくれています👶

今後も成長の様子など、写真とともに少しずつ

お届けしていければと思っております👶

今後ともよろしくお願いいたします👶

夏本番前の体調管理☀️

🔥 1. 熱中症対策は「喉が渇く前に飲む」

暑さで汗をかきやすくなりますが、喉が渇いたと感じた時点で、すでに脱水が始まっていると言われています。1日あたり1.2リットルを目安に、こまめな水分補給を！塩分やミネラルを含む飲料（経口補水液、スポーツドリンクの薄めたもの）も有効です。

❄️ 2. 冷房病に注意

室内と屋外の気温差（5℃以上）は自律神経を乱す原因に。エアコンの設定温度は26～28℃を目安にし、直接冷風に当たらない工夫をしましょう。腹巻きやカーディガン、ひざ掛けなどで冷え対策をするといいです。

🌙 3. 夏バテ防止には「質の良い睡眠」と「朝食」

寝苦しい夜は、冷感寝具や扇風機的首振りモードで対策を。食欲が落ちがちでも、冷たい麺だけで済ませず、たんぱく質やビタミンB群（豚肉・納豆・卵など）をしっかりと取りましょう。朝食をとることで体内時計がリセットされ、日中のだるさを軽減します。

ヒラックス大町

鎌倉市大町2-3-6 ☎ 0467-50-0438