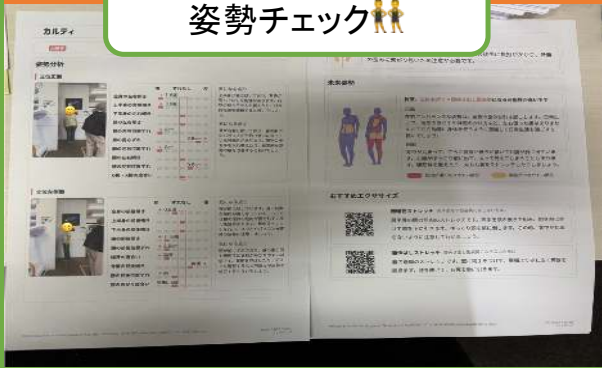


☆今月の施設内風景

定期的な
姿勢チェックリラクゼーション
マッサージ

🌲西川の休日🌲



最近、キャンプに行った時はダッチオーブンを使って料理することにハマっています！豚の角煮やビーフシチューを作りました🔍涼しくなってきたので、早くキャンプに行って今度はローストビーフを作りたいなと思っています🍖

⚠️季節の変わり目に注意⚠️

季節の変わり目に起こる体調不良の原因

夏から秋

- ・台風の影響に大雨と気圧変動
- ・急な気圧低下
- ・気温・湿度の変化



このようなことが原因で人の体に動悸や息苦しさなどをもたらしたりして、ストレスとして直接的に影響を及ぼします。

季節の変わり目に現れやすい症状

体の不調：頭痛、肩こり、関節痛、めまい、倦怠感、不眠、肌荒れ、鼻づまり...

季節の変わり目に起こる体調不良の対策と対処法

バランスの良い食事

適切な睡眠時間の確保と朝の太陽

適度な運動を習慣的に続ける

姿勢を見直し、腹式呼吸



ヒラックス大町

鎌倉市大町2-3-6 ☎ 0467-50-0438