

☆今月の施設内風景

ハロウィン🎃

元気にウォーキング🚶

みんなで楽しく
野球観戦🏈

NEW 足湯器

⚽小杉の休日⚽

⚠️寒暖差疲労に注意⚠️



こんにちは、小杉です☀️

先月閉幕した万博に駆け込みで行ってきました👏
大混雑でしたが話題の大屋根リングを見れたり、
未来を感じさせるパビリオンを体験できたり、貴重な経験ができました！

再来年には横浜で開催されるようなので、また行けたらと思っています💪

＜寒暖差疲労とは＞

季節の変わり目や急激な温度変化によって自律神経が乱れ、心身に疲労感が生じる状態を寒暖差疲労と言います。

寒暖差疲労では、肩こり、頭痛、耳鳴り、めまい、手足の冷え、便秘や下痢、不眠などの体の症状に加え、イライラや不安感、ストレスの増加による精神的な不調が生じることもあります。



＜寒暖差疲労への対策＞

寒暖差疲労対策には、自律神経を整えることが重要です。ここでは自律神経を整える方法をご紹介します

- ・シャワーで済ませず、湯船に浸かる
- ・体を温めるバランスの良い食事
- ・首や肩のストレッチ

これらの対策を行い、寒暖差疲労から身を守り、元気に過ごしましょう！



ヒラックス大町

鎌倉市大町2-3-6 ☎ 0467-50-0438