

☆今月の施設内風景



おふざけしながらも
仲良しです♡



新しいバイク導入



新しいスタップ
も増えました♡



マッサージ練習も
頑張っています

🍷伊藤の休日🍷



こんにちは、伊藤です😊
この前、函館と札幌に旅行してきました✈️
雪は降っていませんでしたが、とっても寒く
ラーメンがとっても美味しく感じました🍜
色々美味しいので、体重の増量は避けられませんでした笑
ちょうどクリスマスも近かったのか、
街がキラキラでクリスマスツリーも綺麗で
気持ちが明るくなりました✨
有名な五稜郭と函館山にもなんとか行けて
体も心も満腹な旅になりました😊

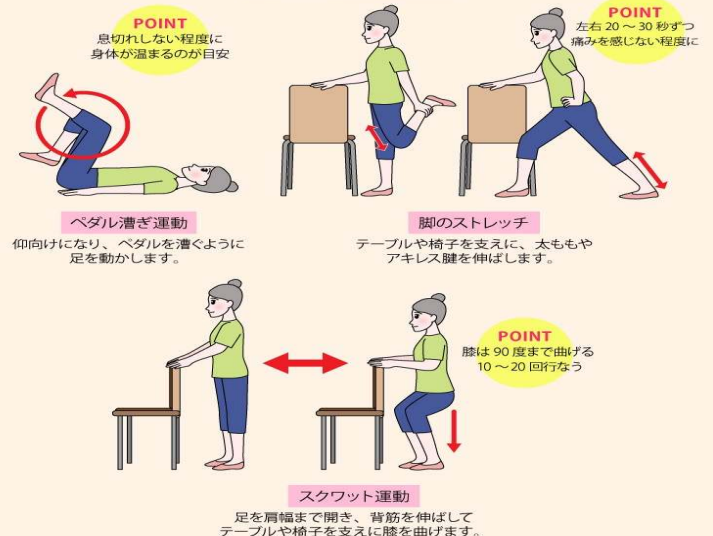


🏃運動をして寝るのが一番です💤

冬場は日照時間が短くなるため、体内時計が乱れて不眠を訴える人もいます。また、運動不足になると睡眠の質も悪くなります。睡眠不足が続くとどうしても睡眠薬などに頼りがちですが、できるだけ薬に頼らず身体を動かすことをお勧めしています。

家の中で簡単にできる運動として、寝たまま仰向けになり足を上げて自転車を漕ぐような動作をする運動(ペダル漕ぎ運動)、立ち上がって机や椅子などにつかまりながら足を伸ばす運動(ストレッチ)、膝を曲げたり伸ばしたりする運動(スクワット)などがあります。外出できない場合でも、意識的に身体を動かしましょう。

家の中でできる運動の例



ヒラックス大町

鎌倉市大町2-3-6 ☎ 0467-50-0438