



梅雨明け以来、体温に近い異常な暑さが続いています。この夏も体調管理に気をつけて、夏バテ予防に取り組みましょう。

夏場、どんな過ごし方をしていますか？ また、夏にこんな症状が増えることはありませんか？

チェックがつく項目が多いほど「いまだき夏バテ」にかかっている可能性が。また、チェックがついた項目で、どのタイプの夏バテかがわかります。

1. 屋外と屋内の出入りが日中に3回以上ある
2. エアコンの設定は25℃以下である
3. 夜、なかなか眠れない
4. 日の大半を、冷房が効いた場所にいる
5. イライラしがち
6. 生理痛がひどい
7. 頭痛や肩こり、むくみがひどくなる
8. お腹を下しがち
9. 温かい食べ物より、そうめんなどの冷たいものを食べることが多い
10. 飲み物は、ほとんど冷たいものを飲む



1、2、3、4、5…冷房バテ 6、7、8…冷房バテ、食冷えバテ 9、10…食冷えバテ

対策

- ◎ 冷房の中で体を冷やさない (上着を羽織る・靴下を履く)
- ◎ お風呂は湯船に浸かる (冷房で冷えた体を温める)
- ◎ 寝室は暗めに (自律神経を整える)
- ◎ 体を温める食べ物・飲み物を積極的にとる (冷たい物の取りすぎで内臓を冷やさない)
- ◎ 適度な運動 (プラーナのレッスンで心とからだをリフレッシュ)



報告 7/29 二見サフェス サンライズヨガ

早朝6時～の浜辺でヨガ 約30名の方の参加で無事終了しました(8/6にも開催予定)

海・空・太陽・風・・・大自然のパワーを吸収し、エネルギーチャージ出来ました。やはり野外で行うとヨガの効果も倍増する気がします。朝の光を浴び、体内リズムリセット・・・1日気分爽快⇒早起きは三文の徳

アフターコロナ、プラーナはスタジオレッスンの他に今後も様々なイベントを企画して会員の皆さまを始め地域の方々にも健康づくりを推進していきます。

代行レッスン

8/25(金) 10:00 ピラティス 藤原⇒荒木

8/26(土) 10:45 エアロピラ 藤原⇒田所 13:30 ピラティス 藤原⇒熊谷

スタジオ休講日 8/15(火)～8/17(木)

ヨガポーズ 太鼓橋&英雄

◎英雄 : 肩こり改善。全身の強化。集中力アップ。

◎太鼓橋 : 呼吸器官の改善。内分泌腺の機能を良好にする

8月会費(変更手続き15日まで)年会費追加の方お知らせあり。引落し百五銀行7/31(月)、他銀行8/7(月)です。