



今年は酷暑といわれる程、暑い夏となりました。夏バテという単語は聞いたことがあるかとは思いますが、秋バテと呼ばれる症状もあるのをご存じでしょうか。秋バテにならずに、体調を整えて秋を楽しみましょう。『秋バテ』は夏の間につまみ食いしてしまったカラダの冷えから、自律神経を乱し、血の巡りを悪くして内臓の機能をマヒさせているのです

秋バテの主な症状(9月以降で)

体がだるい・無気力・疲れやすい・顔がくすむ・食欲不振
不眠・胃もたれ・めまい、立ちくらみ・肩こり・頭痛

*上記3つ以上当てはまると、秋バテの可能

「秋バテの対策・予防」

- 【食事編】 ① 1日3食、同じ時間帯に食事を摂る ② ゆっくり噛んで食べる ③ 体を温める食べ物を摂る、
*体を温める食べ物…しょうが、ニラ・ねぎ、トウガラシ
*ビタミン・ミネラルが豊富な食べ物…かぼちゃ、さつまいも、梨、さんま、鮭など
- 【生活リズム編】 ① エアコンの設定温度は屋内と屋外の気温差が5度以内に ② 朝夕の涼しい時間帯に軽い運動
③ 37℃~39℃のぬるめのお湯にゆっくりつかる ④ 朝いちばんに日光浴を浴びる

イベント告知 野外でヨガ参加しませんか?.....解放感と自然界のパワーが受け取れます



10/5(日) 満月 Yoga ①17時半~②19時半~ 各45分
場所:明和町いつきのみや地域交流センター芝生広場
料金:500円

9月は「健康増進普及月間」

厚生労働省によって定められた、生活習慣病の予防や改善、生活習慣の改善について理解を深めるための期間です。

*具体的には、バランスの取れた食事、適度な運動、禁煙などが推奨されます

ヨガポーズ 三角&花輪

- ◎三角 : 全身の血行促進。脇腹・背中の引き締め。
◎花輪 : 股関節をほぐし、内ももの筋肉を引きしめます。

*代行レッスン 9/15(月) 19:45 くつろぎY 藤原⇒和田



スタジオ休講日 9/29・30

10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。引落とし百五銀行9/30、他銀行10/6です