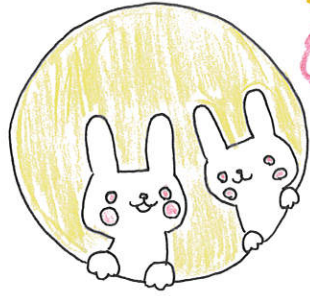


style up News 9



知っていますか? 残暑バテ



こんな症状ありませんか?

目覚めが悪い

食欲不振

日中、頭がぼんやりしている

立ちくらみ

下痢や便秘

ダルイ



○ 暑さによる疲労の蓄積とストレス

○ 冷房の気温の温度差による自律神経の乱れ

○ 冷たい物の摂りすぎによる内臓の冷え

日が長い分夕方以降の活動時間が長くなり、寝る時間が遅くなる。睡眠不足になる事で身体に疲れを溜めてしまい、バテを引き起こしやすくなる。体温を下げる副交感神経と体温を上げる交感神経の働きが切り替わを繰り返している内に混乱。自律神経が乱れ、体調不良を起こします。胃腸が冷えると消化吸収能力が下がります。それから徐々に本力が低下し、食欲が落ちる...という悪循環に。風邪を引きやすくなったり、だるさが続いたりします。



残暑を乗り切る対処法

運動!

温かい物を積極的に摂ろう!

ゆっくり入浴!

たっぷり栄養!

ちょっとした意識と対策で残暑の夏も元気に乗り切ろう!!

冷たい飲み物を控える! 基本飲み物は常温 上! コレ実践して! 買れると冷たい物を欲しくなくなり、身体の調子も Good!

インストラクター

奥川典子さんにロックオンよ

元気ハツラツ~! キュッと締まった美筋肉が素敵!

④好きな芸能人は??

⑤俳優の山本耕史さんです! 12年前の大河ドラマ「新選組」

の土方歳三役を見てから好きになりました!

⑥塩北真希と結婚した人ですよね!? ⑦そう、そう、結婚したいですねー(笑) ⑧「私」と言えば「コレ」というものはありますか? ⑨難しいですね... 何だろ? ショートカット、ごしょうか? あとは筋肉です!

⑩めっちゃめっちゃ締まっていますね! 筋肉! 髪型もショート=奥川さんって感じがあります!

もし、明日、地球がなくなるとしたら何をしますか? ⑪え... 考えたことなかったなあ。でも、たくさんありますね、これ(笑) ⑫いつでもどうぞ!

⑬じゃあ、3つ程! ①おいしいものをいっぱい食べる! ②イクソとデート! ③家族全員と一緒に過ごす! ④ある意味理想的です!

⑤番が結構気になりますね(笑) ⑥それは、スルーで(笑) でも色気より食い気(笑) おいしいもの食べると幸せですよー!!

スリムな体型からは想像つかない程、パワフルな奥川さん! エネルギーをたくさん頂きました!!

スリムな体型からは想像つかない程、パワフルな奥川さん! エネルギーをたくさん頂きました!!

スリムな体型からは想像つかない程、パワフルな奥川さん! エネルギーをたくさん頂きました!!

スリムな体型からは想像つかない程、パワフルな奥川さん! エネルギーをたくさん頂きました!!

スリムな体型からは想像つかない程、パワフルな奥川さん! エネルギーをたくさん頂きました!!

- 10月号テーマ「熱中し緊張」
- 美味しいね、好物食べてよい日です
- 事故防止時間のゆとり大事です
- うな重は時期を問わずにたづみ
- ゆとりなし東京五輪の予算額
- ゆとり出来筋トレできる今がいい
- 小半日ゆとりが誘う肩机
- ふみおさん
- さばなさん

今月のことは
おもしろきこともなき世をおもしろくみなしものはばなりけり
高杉晋作
すたいる川柳倶楽部

DONNA MONDAI

ちつと A C D E F

さて、言霊どう?

8月号こたえ

ささやく 笹焼くぞいた!

9月休館日

1(木)・8(木)・15(木)

19(月) 敬老の日

22(木)・29(木)

お間違えのないよう
ご注意ください

