



「もっと健康に」「もっと美しく」

藤骨カラダ通信

July. 2021

Vol.16

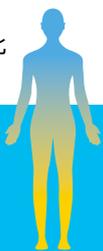
ウェザーニュースの発表によると、今年の夏は平年並か平年よりやや高く、全国的に暑い夏になるようです。また、梅雨も早めに明ける地域が多いとのこと。梅雨明け後の急な暑さは、熱中症の危険が高まります。適度な運動や入浴など、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。今月は熱中症対策と、健康に役立つ情報をお届けします。



熱中症に負けない体づくりとは? 暑熱順化で夏の暑さに強い体に!

「暑熱順化」した体とは?

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑熱順化した体になると4つの効果があります。



- ①発汗量が増える
- ②汗に含まれる塩分濃度が低下する
- ③皮膚血管が拡張する
- ④循環血液量が増加する

これらの効果は、汗をかきやすくなることで体温の上昇を防ぎ、また汗の塩分濃度が低下することで、血液中のナトリウムなどミネラルが汗と一緒に大量に排出されにくくなります。また暑熱順化すると、体温がそれほど上がらなくても放熱しやすくなります。人体のラジエーター（放熱器）機能を高め、暑さに強い体になるのです。

体を暑熱順化する方法

最高気温が25℃前後になったら、早足ウォーキングや軽いジョギングを毎日続けてください。時間は30分を目安に。
※体力には個人差があるので、“ややきつい”と感じるペースで。2週間ほどで体が暑熱順化します。
ウォーキングが難しい人は、毎日の入浴でも暑熱順化することができます。
汗をかくまで、40℃程度の湯温の湯船に浸かってください。10～15分が目安ですが、体の負担がかかるようなら短縮してください。



足早ウォーキングは30分を目安に



入浴なら40℃程度の湯船に10～15分



今回ご紹介するのは「パティシエ エストーク」です。

毎月19日
【トークの日】は
サービスデー



静岡市葵区千代田にてケーキの製造販売を行っております。1年間で40000個販売させて頂いたゴマの生地の乗ったシュークリームが一番人気です。その他にも、季節のケーキ、季節のエクレア、クッキーなどの焼菓子、クロワッサンなどパンのご用意もしております。オーナーシェフの想いのこもった手作りのお店です。お客様とのコミュニケーションを大切にしております。お話大好きスタッフ多く在籍しておりますので、ただケーキを買いに来るのではなく、会話を楽しみながらケーキを購入してみませんか? 毎月19日はトークの日として、サービスデーを実施しております。他にもInstagramアカウントなどでも緊急サービス実施や、新商品のご紹介、クリスマス、冠婚葬祭のどのギフト対応。イラストケーキ、お誕生日ケーキをご用意させていただきます。ご来店お待ちしております。



パティシエ エストーク (Patisserie N Talk) ☎ 054-687-9956 📷 @patisserie_n_talk
静岡市葵区千代田7-8-22 営業時間10:30 ~ 19:00 (水曜日定休)
【売り切れ次第終了(コロナの影響により閉店が早まる場合有)定休:水曜日 他臨時休業有】



ストレッチ講座

今回のストレッチ

夏バテ解消に効果的! 就寝前の 簡単ストレッチ



STEP 1 就寝前に仰向けに寝て、両手はお腹に置く



STEP 2 両足の裏を合わせ、ゆっくり深呼吸 ※骨盤が開いていることを意識する



ポイント ゆっくりと行うことでお腹や足先があたたまり、良質な睡眠がとれます



カラダにやさしい健康コラム

熱中症予防に効果的な水分補給

熱中症を防ぐ水分補給の3つのポイント

熱中症は、炎天下での運動などで起こるイメージがありますが、日常生活での発生数の方が多いいわれています。特に梅雨明け間もない時期は、暑さに身体が慣れていないので注意が必要です。今回は熱中症を防ぐ水分補給の3つのポイント[①タイミング、②温度、③種類]についてご紹介します。

①タイミング

水分補給をするタイミングは、のどが渇く前に **コップ1杯(150~200ml)程度の飲料を1日8回程度にわけてこまめに飲む**ことです。

②温度

お水の温度は、熱中症などで体を冷やしたいときには冷たい飲料が適していますが、ふだんの水分補給では**体温に近い常温水**のほうが吸収がよいといわれています。

③種類

夏場やスポーツをして大量に汗をかいた場合は、汗でナトリウムなどのミネラル成分が失われるので、**水分だけでなく薄めたスポーツ飲料や塩分(ミネラル)を含んだ水**を摂りましょう。

※スポーツ飲料は糖分が多く含まれているので多飲することは避けましょう。また、カフェインやアルコールの入った飲料などは利尿作用があるため、水分補給には適しません。



(出典:ウォータースタンド「熱中症対策に効果的な水分補給」参照)



自分の体の状態を知って、 その時の症状に合うケアをすることで、 肩こり腰痛などが改善!



長年腰痛に悩み、いろいろな整形外科にも通いましたが、悩みが解消されることはありませんでした。どうしたものかと思っていたところ、藤接骨院磐田見附院に出会いました。初回の施術で効果を感じ、歩くのがグッと楽に!これは効果があるかもしれないと思い通うようにしたところ、5回目の施術で痛みがほとんどなくなりました。

通ううちにどんどん日常生活が楽になり、腰痛の悩みが解消!頼れる接骨院と出会えて、安心感にもつながりました。

お客様の声の詳細はこちらをチェック!



藤接骨院 吉田院

〒421-0304 静岡県榛原郡吉田町神戸126-6

tel.0548-33-4320 ※交通事故の方は20時まで受付!

- 営業時間: 午前9:00~13:00 (土曜8:00~12:00) 午後16:00~20:00 (受付は19:40まで)
- 定休日: 土曜午後、日曜、祝日

【発行元】ウイステリアグループ 藤接骨院(吉田、焼津、藤枝、安西、磐田、清水、浜松、静岡安倍川、B-STYLE+)



LINEで
お得な情報・
ストレッチ配信中
QRコードを読み取ってね



東名吉田インターから車で7分
【駐車場: 無料駐車場20台完備】