



くつろぎ健康ニュース

2011年8月号



毎日、暑い日が続きます。
エアコンのあたりすぎも疲れめますね。
水分をきちんと取りましょうね！

こむら返りってご存知？

寝ているときに、足がつって夜中に起きたことがある方がいたらそれが **こむら返り** かもしれません。
こむら返り は体内のカルシウムやカリウム、ナトリウムが不足している時に起こり易く、足の神経が興奮して筋肉がつった状態の事をいいます。



最近、私のお客さんにも、ちょこちょこ聞くことが多いのですが、夏場に運動不足で、水分も十分に補給できずに、疲労がたまったりすると、起こりやすいように思います。

予防法は

1. 寝る前にストレッチ体操をする。
2. 寝る前にスポーツドリンクなどを少し飲む。
3. 足下を暖かくして寝る。
4. 疲れる程運動をしない。
5. 寝ている時は急激に足を動かさない。

なったときの処置方法

- A. ゆっくりと起き上がり、その筋肉をゆっくりストレッチする。
- B. ストレッチの後、マッサージをしておく。
- C. 少しスポーツドリンクを飲む。

などがあるようです。

とにかく、この暑い夏、特に今はお盆、休息が大事です。

ちょこっとニュース

**あたたかいお茶、
冷たいお茶、
両方ご用意してます**

ハーブチャ
日本チャ
フルーツチャ

などなど

**いやしの曲で
お迎えいたします。**

- ・オルゴール曲
- ・バラード曲
- ・ピアノ曲

などなど

**お得情報を
GETしよう！**

ホームページ
Twitter
mixi
Ameba
Facebook

今月のおすすめ

くつろぎ倶楽部 福井店 のお得情報！

毎日、先着 2 名様のお客さんに、

30分コース 通常 2100円	1500円
60分コース 通常 4200円	2900円

前日までに、ご予約いただいたお客さまは
いつでも、上記の料金ですよ！

くつろぎ倶楽部では、いろいろな情報を配信中！

毎日のお得情報などは、

- ・ お店の前の黒板掲示
- ・ ホームページやブログ
- ・ ソーシャルメディア
(facebook, mixi, Ameba など)

一度、覗いてみてくださいね！