



くつろぎ健康ニュース

2013年12月号



早くも雪がばらつきましたね！
今年は大雪？？？
あったかくしましょうね！

こむら返り って知ってます？

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。



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。

何よりも **休息** が一番大事です！
みなさん、無理をしないようにしましょうね！

ちょこっとニュース

くつろぎ倶楽部
福井店

場所
福井市大手3-12-8
0776-50-2711

みなさんのお越しを
お待ちしておりますね！
詳細は、HP にて

くつろぎ倶楽部
福井店 では
毎週 **火曜日** に
日頃の感謝キャンペーン
を開催しています！

ぜひどうですか？

詳細は、HP にて

くつろぎ倶楽部
福井店 では
くつろぎスクール
を開催しています！

ぜひどうですか？

詳細は、HP にて

今月のおすすめ

くつろぎ倶楽部 福井店 では
今年も **クリスマスキャンペーン** をおこないます！
みなさんのお越しをお待ちしていますね！



・ **駐車券をサービスしています！**

くつろぎ倶楽部 福井店 では、お車で来られたお客さんに
佐佳枝廻社さんの駐車券 をサービスしています！

当店の裏にあって
広い屋内駐車場で
とても近くて
雨や雪でもほとんど濡れずに
ご来店いただけます

