



くつろぎ健康ニュース

2015年11月号



寒なってきました。
体調を崩している方々が多いようです。
体調管理、気をつけましょう！

こむら返り って？

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. ゆっくりと起きあがり、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3-12-11
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
毎週 木曜日 に
アイヘッド 10分サービス
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

新しいサービス内容としてストレッチを始めました！
一人で伸ばす事の難しい箇所を適切な方法で伸ばします



ゆっくりと伸ばす事で筋肉の柔軟性を高めたり、
関節の可動域を広げる効果があります。

・ 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
佐佳枝酒社さんの駐車券 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

