



くつろぎ健康ニュース

2024年11月号



寒くなってきました。
暖かくしてますか？
体調の変化にも気を付けましょう！

こむら返り

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3-12-11
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

ご紹介の特典
もご用意しています

ぜひどうですか？

詳細は、お店 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
佐佳枝廼社さんの駐車券 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

