



9月になりましたがまだまだ暑い日が続いています。コロナの終息も見通しが立たない厳しいご時世、やはり自分の健康は自分自身で守るしかないですね。

Q. 夏から秋の変わり目で体調を崩した経験がありますか？



調査対象：全国の10～50歳の男女 有効回答：500サンプル
(株)セブン&アイ・ホールディングス調べ

夏バテ⇒「秋バテ」………気温が下がっても油断しない!!

【夏バテ】暑さのせいで体力や食欲がなくなりなんとなくだるい、元気がないこと

※発症時期：7～8月の夏真っ盛りの時期

【秋バテ】寒暖差や内臓冷えのせいで食欲がなくなり、疲れやすくなり立ちくらみやめまいがする。

頭がぼーっとし、寝不足で朝スッキリ起きられなくなったり便秘になったりすることも。

※発症時期：9月以降

*** 秋バテを方っておくと⇒自律神経が乱れ⇒免疫力低下⇒病気になりやすくなる**

対策

- 身体を冷やさない…①冷房の設定温度に気を付けて ②入浴は湯船につかる ③首・手首・足首を冷やさない
- 温かい食事 ……季節野菜のスープ(かぼちゃ・さつまいもなど根菜類は体を温める)
- 高たんぱくの旬の魚類の摂取… 鮭(ビタミンE豊富) 鯖(秋獲れはDHA・EPA豊富)
秋刀魚(ビタミンB・鉄分・カルシウム豊富)

ヨガポーズ 三角&花輪

◎三角：全身の血行促進。脇腹・背中の引き締め。

◎花輪：股関節をほぐし、内ももの筋肉を引きしめます。



代行レッスン 9/14(火) 13:30 美腸ヨガ 荒木⇒小山

スタジオ休講日 9/29・30

9月会費(変更手続き 15日まで)年会費追加の方お知らせあり。

引落し百五銀行 8/31(火)、他銀行 9/6(月)です

