



残暑が続くものの、朝晩は肌寒いこともある初秋。寒暖差のある季節の変わり目は、むくみが出やすいといわれています。むくみをそのまま放っておくと、代謝が低下したり、皮下脂肪や老廃物がたまりとなったセルライトができたりしてしまいます。むくみを感じたらしっかりとケアをして、身体のめぐりをよくすることが大切です。



## 「秋むくみ」の原因とは . . . .

人間の身体は約60%が水分できています。この水分は血液やリンパ液として体内をめぐり、全身に必要な栄養素を届け、老廃物を排出する働きをしています。しかしその働きが滞ると、細胞の間に水分がたまり、むくみが起こります。秋口は1日のうちの寒暖差が大きく、日中は汗ばむくらい暑く(お仕事で1日まだ冷房中の室内で過ごされる方も多いと思います)、朝晩は冷え込むことがあります。すると、冷房による冷えに気温の低下が加わって血流が悪化し、身体がむくみやすくなります。

むくみは一時的なものに思われがちですが、早めに対処しないと慢性化してしまいます。

「秋むくみ」が気になるこれからの季節。プラーナレッスンと共に、マッサージや食生活によって身体の外側からも内側からもケアをして、むくみ知らずのすっきりした毎日を過ごしましょう。

### 対策

- フットケア . . . 足のマッサージ (プラーナレッスンで行っているセルフケア⇒お風呂上りに取り入れよう)
- 栄養満点な旬の食材を味わう . . . 人参やごぼう、れんこんなどの根菜類は身体を内側から温める効果
- 水分補給は常温かホット . . . . 夏からの冷たい飲み物をとる習慣を改善しよう



**秋のイベント**・ 11/26 伊勢の杜健康フェスタ → 詳細は別紙チラシ参照・又はスタッフにお尋ね下さい。

## 特別体験クラスのお知らせ プラーナ子育てママ応援クラス

子育て中のママさん  
ご紹介下さい。

10/29(日) . . 「ママ ピラティス」 10:45~11:30 定員10人

対象：小学生以下の子ども育児中のママ⇒ お子さんと参加OK (託児は有りません)  
参加費：¥1,000



**スタジオ休講日 10/29・30・31**

## ヨガポーズ バッタ&押し上げ

- ◎バッタ：内臓下垂の改善、ヒップアップ効果。
- ◎押し上げ：気分を上げる、胃を引き伸ばす(緊張をほぐす)



11月会費(変更手続き15日まで)年会費追加の方お知らせ用紙あり。百五銀行引落10/31(火)、他銀行引落し11/6月です