



## プラーナ通信 2023/2月



寒波が続き、寒さもピークに差し掛かっていますね。  
深い呼吸を意識して、新鮮な空気をいっぱい体の芯に取り込みましょう

### 乾燥する冬は無意識のうちに体の水分が蒸発しやすいので気を付けて!!

— 知らず知らずのうちに体液が失われ、自覚のないまま脱水状態に陥ることを「かくれ脱水」といいます —

湿度が低く乾燥する冬はその乾燥が原因で体液は汗や尿のほか、皮膚からの水分蒸発によっても外に出ていきます

この水分蒸発が進むため、より体液が失われやすい傾向にあります。また、暑い夏に比べると喉の渇きを感じにくいいため、水分を積極的にとらない人も多くなりがちです。

結果的に体の外へと出ていく水分は多く、体の中に補給される水分は少なくなるため、体液が不足しやすくなるのです。

かくれ脱水を放置していると、**脱水症**へと進行するリスクが高まります。

脱水症の初期段階では、主に次のような症状が表れます。



1. 頭痛
2. 集中力の低下
3. 日中の強い眠気
4. 食欲不振
5. 腹部の不快感
6. 胃もたれ
7. 体に力が入りにくい
8. 筋肉痛
9. 足がつる

- こまめな水分補給（1日1.5リットル程度を目安に2~3時間おきに水分をとる習慣をつけましょう）
  - 室内の乾燥対策（加湿器を使う・洗濯物や濡らしたタオルを室内に干す・定期的に窓を開け、換気をする）
  - 朝起きたときにコップ1杯以上の水を飲むこと
- \* 血液中の水分が不足すると血液が濃くなり、血栓ができやすく脳梗塞や心筋梗塞などのリスクが高まるので注意が必要です。

### 代行レッスン

2/9（木）13:30 イア&ピラティス 藤原⇒田所

### ヨガポーズ 壮美&スキ

◎壮美：猫背改善。ボディーラインの引き締め。

◎スキ：老化防止、不眠改善・血行改善。鋤（スキ）は土を掘り起こす農具のことです。

