



5月は立夏（りっか）を過ぎると暦の上では夏となります。本格的な夏はまだ先ですが、日差しが強まり、最高気温が25℃以上の夏日となる日もあります。暑くも寒くもなく湿度が低く過ごしやすい日が多く、新緑が目立つようになる季節です。そこで気を付けたいのが熱中症です。

熱中症は夏に起こるものと思っている方も多いのではないのでしょうか。実は熱中症は梅雨入り前の5月頃から発生します。とくに5月はまだ汗をかくことに慣れていないため、急に気温が高くなると発汗がスムーズにいかず、熱中症のリスクが高まります。

- 対策・・・
- ①服装(通気性の良い物)
 - ②日差しを避ける(帽子・日傘)
 - ③こまめな水分補給(喉が渇く前)
 - ④十分な睡眠(疲労を溜めない)
 - ⑤暑い日は頑張り過ぎない(適度な休憩を取る)



お知らせ

美肌を超えた
肌艶に♪

- **コラーゲンマシン体験のキャンペーン**⇒ お試し4回/¥4400

*美容効果はもちろん! 冷えや、だるさ、ストレス解消や不眠にも最適!



- **松尾観音寺ヨガ** 5/27・6/23 第4日曜日 8時～(45分) ¥500



代行レッスン

- ◇ 5/16(木) 13:30 エアロピラティス 藤原 ⇒ 田所
- ◇ 5/17(金) 10:00 ピラティス 藤原 ⇒ 荒木

今月のヨガポーズ 椅子・魚

椅子：下半身強化・お腹の引き締め・冷えむくみ軽減
 魚：呼吸器系機能活性化・猫背の矯正

