



今年は 35℃越えの猛烈な暑さが続いています。どこで誰が熱中症になってもおかしくありません。適時の水分補給、休息を取りながらのお仕事や活動を心掛けましょう。

当日の最高気温を知るだけでなく、その日の気温と湿度の変化や室内の気温や湿度の状況を知る事も熱中症予防に効果があります。「いま自分のいる環境がどのような状態なのか」を知ることは熱中症予防の大切なポイントです。熱中症の発生には体調が大きく影響します。自分の体調に敏感になりましょう。

熱中症を予防するためには、暑さに負けない体作りが大切です。日常的に適度な運動を行い、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

対策

- ◎ 冷房の中で体を冷やさない (上着を羽織る・靴下を履く)
- ◎ お風呂は湯船に浸かる (冷房で冷えた体を温める)
- ◎ 寝室は暗めに (自律神経を整える)
- ◎ 体を温める食べ物・飲み物を積極的にとる (冷たい物の取りすぎで内臓を冷やさない)
- ◎ 適度な運動・・・・・・・・・・プラーナのレッスンで心とからだをリフレッシュ



報告

7/27 二見マフェス サンライズヨガ 来年も開催予定

早朝 6 時～の浜辺でヨガ 約 50 名の方の参加で無事終了しました、ビーチハウスの親子ヨガも好評!

サンライズヨガ



親子ヨガ



変更 8/16(金) 10:00～ホットヨガ開催⇒ 8/30＝休みとなります

スタジオ休講日 8/15(木)～17(土)

ヨガポーズ 太鼓橋&英雄

- ◎英雄 : 肩こり改善。全身の強化。集中力アップ。
- ◎太鼓橋 : 呼吸器官の改善。内分泌腺の機能を良好にする

8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 8/30 (金)、他銀行 9/6 (金) です。