



今年は去年以上に 35℃越えの猛烈な暑さが続いています。連日熱中症警戒アラートが発表されています。
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。

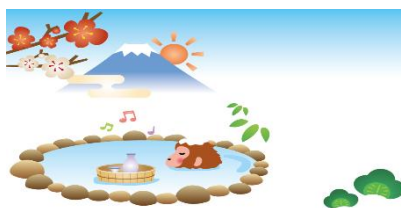
こまめな水分補給

汗で失われた水分とミネラルを補給しましょう。スポーツドリンクは糖分過多になりやすいので、水やお茶を中心に、経口補水液も有効です。また塩分タブレットも多種販売されています、常に携帯して水と共に補給しましょう。

『8月10日は健康ハートの日』

日本心臓財団は8月10日が810（ハート）と読めることから、1985年にこの日を「健康ハートの日」とすること提唱しました。世界に例を見ない速さで高齢化社会に向かっているわが国にとって、今や国民の最大価値は「健康」です。心臓病・脳卒中等の循環器疾患の増加傾向にあり、それに伴う国民医療費の高騰も大きな問題です。

この心臓病の“心臓”だけでなく情報化社会の中でのストレスの増加等々の“心”の健康の問題も軽視することはできません。みなさんも暑い夏の一日に毎日休みなく働いている心臓を思いやり、健康について考える「こころとからだの休日」をつくりませんか。



夏バテ対処法

- 入浴… 夏でも毎日お風呂に入ることは、清潔、健康、リラックス効果の面で推奨されます。汗をかきやすい夏は湯船に浸かることで毛穴の汚れを落としやすく、冷房による冷えの対策にもなります。
- 食事… 夏バテには、ビタミンB1、ビタミンC、クエン酸、カリウム、マグネシウムなどが豊富な食べ物が効果的です。豚肉、うなぎ、梅干し、レモン、夏野菜（トマト、きゅうり、スイカ）他ナッツ類、大豆製品などがおすすめです。

* これらの食材を積極的に摂取することで、夏バテによる疲労や食欲不振を改善することができます。



今月の代行レッスン

* 8/9（土）10:45 ヨガB 藤原⇒和田



スタジオ休講日 8/15(金)～17(日)

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 8/29、他銀行 9/8 です。