

アルジェンヌ新聞11月号

千葉店 0120-057-860
五井店 0120-057-620
茂原駅前店 0120-058-565

季節の変わり目である秋は、天気の変化が大きいため身体の不調が起こりやすい時期です。1日ごとに気温や気圧、湿度などの変化が大きくなる天気は、自分が感じている以上に身体に大きな影響を及ぼしています。そして、体はこれに対応するように、食欲が増す仕組みが作られています。食べ過ぎ防止には、“身体を冷やさないこと”が大切です！！

季節の変わり目によく風邪をひいてしまう人、多いのではないのでしょうか？
季節の変わり目に風邪をひいてしまう原因を探り、風邪をひかないようにする
予防策です！！

季節の変わり目に風邪をひくわけ

昼夜の激しい温度差による身体へのストレス
↓
自律神経の乱れ
↓
抵抗力や免疫力の低下
↓
風邪



風邪の予防策！

温度差で身体にストレスがかかり風邪をひいてしまうのも原因。

対策 ①身体を冷やさない。昼夜の温度差、建物内外の温度差に耐えられるように、上着やストールなどを1枚持ち歩く。

対策 ②免疫力を維持するために適度な運動と、適度な休養を心がける。

対策 ③手洗いうがいは風邪予防の基本。

対策 ④バランスの良い食事。ビタミンAとビタミンCが風邪予防に効果。水分補給も重要。

対策 ⑤十分な睡眠と寝冷え対策

寝る間際にお風呂に入らない
体は自動的に体温を一定に保つ働きが備わっているため、熱くなった体は、今度は冷ます方に体温が調整される。
少なくとも就寝1時間前には入浴を済ませる。

寝冷えによる症状

- ・体がだるくなる
- ・のどや耳が痛くなる
- ・トイレが近くなる
- ・下痢
- ・鼻水鼻づまり

⇒ 寝ている間にもホカホカ
スリムフォース 足カバーセット

⇒ ボディに遠赤外線(生育光線含)を
与えることでスリムなボディメイク
& 健康維持！！



ウエストサポーター ¥26250・レッグ ¥26250
アーム ¥23100・サポートニッパ ¥18900