加圧トレーニングスタジオ
リード

ヨガ ピラティス ストレッチ
スタジオ アップ

News Leteer VOL 12

2018.8,9
合併号

猛暑でも気を付けたい！
夏の冷え症

夏冷えチェック

- □日中は冷房の効いた場所でデスクワークをしている
- □ノースリーブ等肌の露出する服を着ることが多い
- □仕事や家でストレスを感じることが多い
- □食事制限のダイエットをしている
- □冷たいものをよく飲む・食べる
- □湯船につからずシャワーですましている
- □運動をあまりしない

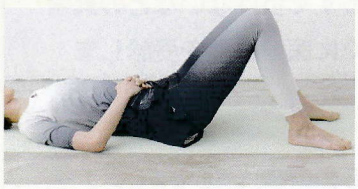
冷え症というと寒い冬をイメージしますが、実は夏の冷え症で体調を崩す人が多く油断は大敵です。
夏の冷え症の特徴は、内臓の冷えです。さらに自律神経の働きも乱れて、倦怠感や不眠、食欲不振を引き起こします。手足の先は温かいので、内臓の冷えは冷え症と気づきにくいのですが、十分注意しましょう。
また、体温が下がると免疫力や代謝も低下することがわかっています。代謝が落ちると、肥満やむくみ、便秘、肌荒れにもつながります。暑いからといって夏も油断せず、冷えない工夫をすることが大切です。

代謝アップ・冷え性改善
ストレッチ

1

床にあお向けになり、両ひざを立てます。足は腰幅に開き、両手はおへその上あたりで重ねておきます。鼻から3〜4秒かけて息を吸い、お腹をふくらませます

2



続けて、口から5〜6秒かけて息を吐き、お腹をしぼませましょう。
これを5セットくり返します

夏冷えは新陳代謝が低下し、体調不良の原因となるだけでなく、血行不良により肌老化を促進するなど、美容にとっても大敵。暑くなる季節の生活スタイルを見直し、ストレッチで夏冷えを予防、改善して、夏美人をめざしましょう！

加圧スタジオ リード公式アカウント
LINE@はじめました。
友だち 募集中！
友だち追加 QRコード

加圧トレーニングスタジオ リード
〒595-0061 泉大津市春日町3-8 TATAMIビル402
☎0725-58-6665
完全予約制
営業時間：月〜土 9:00〜22:00（受付終了）
加圧 リード 検索