



### マスクによる熱中症対策を

緊急事態宣言が解除されてから約一ヶ月が過ぎて、新しい生活様式にもだいぶ慣れてきたでしょうか？どこに行くにもマスク着用が必須になりました。そこで気をつけたいのが、**マスク着用による熱中症**です！顔の半分ほどがマスクで覆われることによって、熱がこもりやすくなります。発散しにくくなっているのに加えて、**マスクによる加湿で口の渇きを感じにくくなる**ため、熱中症に気づくのが遅くなり、マスクなしで過ごしていた時よりも熱中症になるリスクは高まると考えられています！そこで、新しい生活様式における熱中症予防行動のポイントをお伝えしたいと思います☆

- ①暑さを避けましょう。換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整してください。
- ②適宜マスクをはずしましょう。周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を。気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意！
- ③こまめに水分補給しましょう。のどが渇く前に水分補給を。1日あたり1.2リットルを目安に。大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。
- ④日頃から健康管理をしましょう。日頃から体温測定、体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養を。
- ⑤暑さに備えた体作りをしましょう。水分補給は忘れずに、無理のない範囲で行いましょう。

熱中症の症状：めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、いつもと様子が違うなど



### お家時間の過ごし方

コロナが流行してから、お家で過ごす時間が更に増えた受付加藤の最近ハマっていることをお話していきます！今までは、友達と遊びに行ったりバスケットを観戦に行ったりお休みの日は外に出掛けることが多かったですが、緊急事態宣言が解除されてからも家で過ごすことが多くなりました。

今までこれといった趣味が無かったのですが、今は大きめのパズルを購入してやってみたり、家の中のできる簡単な運動をしています。社会人になつてからは運動をしていなかったのですが、ストレッチをしてみたり、近くに買い物に行くときはなるべく車を使わないで歩いていたりしています。もうすぐ本格的な夏が始まっていますが、今よりは引き締まった体を迎えられるように頑張りたいと思っています👉



## 新機器が仲間入りしました🎵

5月号にも記載していた、【EMSポニーコース】に使用する機器が新たに7月から導入になります！もう試した方も多いたと思いますが、まだ試したことがない方のためにもう一度どんなものなのかおさらいしていきます☆EMSとは、**電気刺激を直接筋肉に与え、筋肉を動かし、トレーニングを行うものです**。EMS治療器は、一般の低周波治療器などとは周波数が違い、高周波数域での電気刺激を行うので、表層の筋肉だけでなく、深層の**体幹部(インナーマッスル)まで届かせることが可能**です！【医療用認可】を取得しているので、家庭用のEMS機器とは違い、**整体院やエステ、リラクゼーションサロンでは取り扱う事ができません**。**秋田県で始めて導入される機種なので、他の整骨院ではまだ使用されていません！**体幹の安定性を高めて腰痛などの再発予防をしたい。体幹と上肢・下肢の連動性を高めてパフォーマンスアップをしたい。猫背や不良姿勢を改善して正しい姿勢、フォームを身に付けたい。代謝の向上による美容効果と、脂肪燃焼によるお腹やせ、**ダイエット**を行いたいという方に、**オススメです！**



〒010-0918  
秋田市泉南2-10-20 ルーチェ1

受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~13:00	●	●	9:00 \$ 14:00	●	●	9:00	/
15:00~20:00	●	●	●	●	●	14:00	/