

NEWS LETTER

2025.2

担当:吉田



体調管理大丈夫ですか？



昨年末からインフルエンザやコロナが流行しており、2月は流行がピークになると言われております。冬は空気が乾燥しウイルスが空气中を漂う時間が長くなりますので、【飛沫感染】が起こりやすくなります。また、気温が低いと鼻やのどの粘膜の働きが弱まるため、ウイルスに抵抗する力が落ちてしまいます。感染を防ぐためにも**入念な手洗い、うがい**をしマスクを着用してこまめに**部屋を喚起**するなどの基本的な感染対策が重要です。抵抗力を高めるためにも、偏食を避け栄養バランスの取れた食事も大切です。身体の免疫システムにはかかせない【**ビタミンC**】や鼻、のどの粘膜を強くする【**ビタミンB群**】を多く取るように意識しましょう。受験を控えた学生さんは、特に大事な時期になるので、体調管理を徹底して乗り越えましょう！！

大会に出場します！！

私、吉田は【**フィジーク**】大会に出場いたします！皆さんは【**フィジーク**】をご存知でしょうか？**引き締まった肉体やサーフパンツなどをトータルで含めたカッコよさを競うフィットネス競技**です！只今、5月にある大会に向けて減量中です！自分史上最高の体を作り上げる為、日々ハードなトレーニングに取り組んでいます！いい結果をご報告できるように精進します！



仕事の合間に



デスクワークで緊張した筋肉を緩めましょう！運動療法【**リハサク**】からストレッチメニューをご紹介します！運動内容の詳細や、他にもストレッチを知りたい方は、お気軽にお声がけください！

〒010-0918

秋田市泉南2-10-20 ルーチェ1F

受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:30	●	●	9:00 }	●	●	9:00 }	/
15:00~19:30	●	●	13:30 }	●	●	14:00 }	/