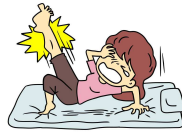




## 夏は足がつりやすい?!

～足は最もつりやすい部分～



「つり」は筋肉の痙攣です。筋肉と腱との境目に筋肉の伸び過ぎをセーブするセンサーがあり、このセンサーの誤作動により「つり」が起こるようです。誤作動の引き金は、神経伝達や筋肉の収縮に関わる マグネシウム、カルシウム、ナトリウム、カリウム…などのミネラルバランスの崩れ。それに、筋肉量の低下や疲労、脱水、血行不良など、人によって様々です。特に睡眠中は、センサーの働きが低下することや寝汗で脱水、冷房での冷えが原因になることも。寝る前に水分を摂ったり、足を冷やさない服装で寝るなど気がけていきましょう。



## STOP! 夏太り

～夏の勘違い。夏は代謝が低い～



「昔は夏やせてたのに…」と若い頃を思い出しますが、それは、代謝が高く、動き回ることも多かった頃。それに、暑い中で食欲も落ちていたような…。今は、エアコンの中で快適に美味しく食事も摂れていますからね。夏は気温が高く、身体は「体温を上げよう」と頑張らなくてもいい季節。なので夏の基礎代謝は春に比べて7%もダウン。余ったエネルギーは脂肪として溜め込みやすいと

**夏バテせずに 動ける身体!** 運動だけでなく日常的にも動く習慣が必要です。



## 8月のマシン

### レッグエクステンション /カール

太ももとお尻をしっかり使って動ける身体を作りましょう。

美脚にな～れ



① お腹を凹めながら上げます。

② 上で一瞬止めて、強く下に下げます。

\* 膝に無理がないようにしましょう。

## August

カレンダー  
チャレンジ

### アイスは週末の楽しみにしましょう



今年の夏も暑いー!

こんな時はアイスが食べたくなりますね～

食事後、お風呂の後、汗をかいた後など必ずアイスを食べている…という方、「たまに食べる」に変えてみませんか。アイスの美味しさが格別ですよ～

アイスも乳脂肪分や糖質も高めです。食べ過ぎると太ります。また、身体の冷えや代謝が下がる原因にも。



## 8月のかるた川柳 と 止まらない 開けてはいけない 一袋



やるなら 楽しい方がいい

まだまだ 継続は力なり ♡ 2023

## イベント & お知らせ

ゆる～く ダイエットカレンダー ♡ 2023

7月に「継続表彰」として、皆さんが何年Hi-Bodyを続けて下さっているか掲示させて頂きました。運動に限らず何事も結果がついてくるには少したつてからです。継続することでしか良い結果は生まれません。ぜひ、健康、元気の為に運動の継続を

7月に「5のつく日はわくわくDAY」の達成賞をお渡ししました。たくさんの方がチャレンジされている事に驚きました。定期的な体重測定は体型維持だけでなく健康のバロメーターにもなります。これからも12月まで頑張ってください。そして、目標の体重をクリアできたら最高ですね



### 8月のジョギングボードレッスン

20日(日)・21日(月)・22日(火)

今月も動きを覚えて普段使いしましょうー



### 測定WEEK 7月23日(日)～31日(月)

『夏太り したくないから 今チェック』

太る前兆は早めに確認しましょう。