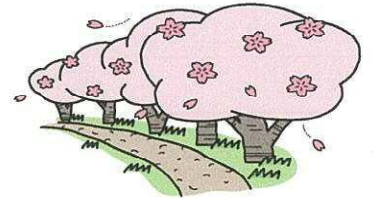


4月

日一日と春に近づいています。冬に植えたチューリップが5cmぐらいになりました。何色の花を咲かせてくれるのか、春が待ち遠しいです。



2015年版 FOOTMARK水着 注文販売開始



★シンプルだけど華やかオシャレ！
お手頃価格でこれからプールに通い始める方におすすめ！

(フロントにて展示販売しています。手にとって試着してみてください！)

《展示されてないのですが、こんな商品もあります。》

1.4℃温かい、水中で長く運動できる保温水着 ※メーカー比

- ◎長く運動し、運動量を増やしたい方に。
- ◎裾のめくれを防止するスナップボタン付き。



★ゆったり水着

- ◎バストからお腹にかけてゆったりとしたサイズになっています。
- ◎ウエストからヒップ周りをゆったりとし、着心地良くしました。

特定部位に保温素材使用

特殊な3層構造を使用。ベースは2 way素材を使っているため、伸びが良く動き易いので、運動を妨げない。

左右・後中心にトップスのめくれ防止ボタン付き
(指が通せて、留めやすい仕様)



<前・裏側>



【04 オレンジ】 (パンツ色: ブラック) 【10 ブルー】 (パンツ色: ノーコン) 【12 ムラサキ】 (パンツ色: ノーコン)

おしらせ

第11回 じゅわじゅわ健康講座 平成27年3月27日(金)
アイソメトリック・CM筋トレ・水中筋トレ水中での歩き方

フリーマーケット開催日

4/21(火)・28(火)

のぼせ・湯あたり・湯疲れ

温泉やお風呂で、からだが温まると、血管が広がって血圧が下がります。

お湯につかっている間は、水圧で血流がよくなり脳にも大量の血液が流れるので、ポ～っとのぼせてしまいます。

湯船から立ち上がると、一気に血圧が下がり、一時的に脳の血流量が不足して、メマイやふらつきが起きます。

立ちくらみの重症な感じですが。

【安全な対処の方法】

1. 自分でその場にしゃがむか座る
2. 動けるようなら、休めるところまで移動してから横になる
動けなければ、その場で横になる
3. からだをバスタオルなどで覆う ※手足は出す
4. 冷たいタオルで冷やす

冷やす場所は、首、脇の下、足

頭やおでこだけを冷やしても意味がありません

足を洗面器の水につけるのが効果的(下がった血圧が上がる)

あるいは足を冷たい濡れタオルで拭く

胸やお腹を冷やすと急激に体温が変化するのでよくない

※氷を使う必要はありません(水の方が安全)

ウチワで肩から上を扇ぐのもよいです

※乾いたタオルで手足や顔を拭いてはいけません

(気化熱で体温を下げられなくなります)

5. できれば膝から下を高くする
6. 水分を補給する

【自分で気をつける予防法】

1. 長湯をしない
2. 高温のお湯に入らない(41℃以下)
3. 頭に濡れタオルをのせて入る
4. お湯から腕を出しておく
5. 入浴前に水分を十分とっておく

お湯から出て、ヤバイな・・・と思ったら、とにかくすぐにしゃがむこと。

ぬるめのシャワーを全身に浴びることはいいですが、冷たい水をかけたり、水風呂に入るのは危険なのでやめましょう。

膝から下に水をかけるのは有効です。

＜お湯から出るとき、いきなり立ち上がらない！＞

必ず、浴槽のフチにいったん腰かけましょう。足だけお湯につけたまま、30秒～1分くらい体を冷まします。くるっと向きを変えて、腰かけたまま足をお湯から出します。深呼吸を1回してからゆっくり立ち上がりましょう。

