



LEALEA NEWS

Fitness & Spa



149号 7月1日発行
発行元 Fitness&Spa LEALEA

編集長 和田

~~~~ LEALEA Message ~~~~

こんにちは！いつもLEALEA×AURA SPA三鷹店をご利用頂きありがとうございます。

晴天の日が続いて気温も湿度も高くなり、いよいよ夏本番ですね！！☀

さて、皆さんは、“夏バテ”について考えたことがありますか??

夏バテの原因は主に

- ・体内の水分、ミネラルの不足
- ・食欲の低下による栄養不足
- ・暑さとエアコンの冷え、温度差による自律神経の乱れ

と言われています。

いつもと同じことをやっているのに、身体のだるさや疲れを感じる方は注意をしてみてください！

夏バテで体調をくずしてしまい、運動を継続できなくなるのはすごくもったいないです。レアレアでの運動を通して体力をつけ、代謝をあげて、暑さに負けないからだづくりをしていきましょう！

また、からだづくりには食事も大きく関わってきます！三鷹店には4人の栄養士がいるので、お気軽にお声がけください♪

私も健康を提供する仕事をしているからには、皆さんに負けないようにしっかり体力を作っていきます@^^@

和田 こゆき

スクールのクラス変更について

いつも LEALEA をご利用頂き誠にありがとうございます。

週に1回のペースでスタッフと定期的に運動を行い、一緒に目標達成を目指すのが、LEALEA のスクールです。

この度、7月、8月でスクールの種類を変更させて頂くことになりました。

みなさま、ご協力よろしくお願い致します！

変更クラスは下記をご参照下さい。

◎7月

木曜日 14:00 バイパー ⇒ 木曜日 14:00 体質改善ダイエットスクール

◎8月

火曜日 20:30 バイパー ⇒ 火曜日 20:30 体質改善ダイエットスクール

水曜日 11:00 サーキットコア ⇒ 水曜日 11:00 体質改善ダイエットスクール



今回人気の高い体質完全ダイエットスクールを増やしてみました。

このスクールは自重(自分の体重)でのトレーニングスクールとなっております。

有酸素・筋力トレーニング・調整とバランスのとれたトレーニングを行う事で、

ダイエットにとっても効果的です。是非この機会に登録スクールにご参加ください！

菊地 昌夫

あなたは何で太りやすいか判定！

遺伝子検査キャンペーン☆

こんにちは！新入社員の小室です。

皆さんは、H&BP 遺伝子検査をご存知ですか？米倉涼子さんも試した、肥満に関する遺伝子が調べられるものなんです。米倉さんの遺伝子は、“脂質を分解する力が弱い脂質太りタイプ” だそうです。以前に油を多く摂るダイエットを試したものの、痩せるどころか3～4kg 増えてしまったとのこと。

このように、人それぞれ合うダイエット、合わないダイエットがあります。流行りのダイエットをやるのもいいですが、何で太りやすいのか知ってからだと効果が出やすいと思いませんか？

そんな遺伝子検査を、特別価格 **¥18,000**

ペアでのお申込みで、**¥32,000**（1人当たり **¥16,000**）のご提供です。

さらに、管理栄養士のカウンセリング付きです。この機会にぜひお試しください！

小室 明穂



あなたの美コラム⑨「冷房で冷え症？」

みなさま、冷房病という言葉をご存知ですか！？

クーラーが効いている部屋に長時間いると、自律神経の機能が悪くなって、体の体温を調節することができなくなります。人間の体は、夏には血管を拡張して熱を排出し、冬は血管を収縮させて熱を確保しますしかし、クーラーで冷えた部屋の場合、体が冬だと勘違いをして血管を収縮させてしまいます。

体が、今が夏か冬であるかを判断できなくなってしまう、この状態を「冷房病」といいますが、

これは正式な病名ではなく、体調不良の一種です。そこで、クーラーの冷え対策をいくつか紹介します。



1. タイマーを使用しない

涼しい部屋で体が急に冷えると、急激に熱が失われます。

帰ってからクーラーに入るようにして体を慣らしてから涼みましょう。

2. 設定温度は外気温より2度下げる

暑い日は25度以下に温度を設定してしまう場合もありますが、これはNGです。

クーラーは少し暑い位が最適であり、28度あたりが適度な温度です。

設定温度を下げ過ぎないようにしましょう。

3. 直接、風に当たらない

風は熱を奪うので、風に直接当たっていると、体から熱がどんどん逃げてしまいます。

どうしても暑いときには風向きを変えるルーバー機能を使用しましょう。

冷房を上手に使用して快適な毎日を過ごしましょう。代謝アップには適度な運動と栄養が大事です。

夏でも汗をかきには是非！AURASPAへお越しく下さい。心よりお待ちしております。

夏バテには夏野菜を☆

7月になり本格的に暑い日が続いていますが、会員の皆様は身体の不調などはありませんか？

そこで今月は『夏バテ』と『栄養』についてお話します。夏バテの症状としては、身体がだるい食欲がないよく眠れない等。この時期、身体に不調を感じる方は対策をしてみてください！☺

まず、皆様は夏野菜を食べていますか？

この季節の旬の野菜には、身体の熱を取ってくれる作用があり夏バテ防止ができます。

主には



きゅうり トマト なす オクラ みょうが 枝豆 大葉 とうもろこし ピーマン かぼちゃ

など。上記にある野菜で、夏に必ず食べるものがあればそれを食べるのも良いですね♪

また、夏といえばスイカ！！私自身も食欲がない日に良く食べますが、体内の熱を下げる作用もあり、スイカはほとんどが水分のため水分補給にもなりとても効果的な食材なのでおススメです！

暑い日には冷たい物を食べたくりますが、ヒトは汗をかくことで温度調節をしているため、発汗能力を高めることも『夏バテ』予防につながります。温かい食べ物や程良い温かさの食べ物は胃に優しく、発汗を促し体内の熱を逃がしやすくなるので実は夏バテ対策になります。

食事だけでなく、もちろん身体を動かす事も大切です。

軽く汗ばむ程度のウォーキングや軽いジョギングなどを15～20分ほど行くと、汗腺が開いて汗をかきやすくなります。汗をたくさんかいたときは、水分補給を忘れずにしてくださいね☆

今年の夏も、LEALEAで汗を流し栄養のあるものを食べ、健康的に過ごしましょう！

中山 春

いきいき運動教室～体験測定会～

元気でイキイキと生活をしたい！！みなさんそう思いですよ。

でも、元気でイキイキとは！？普段の生活が自分でしっかりと送る事ができる状態ですよ。

いきいき運動教室では、普段の生活の維持、向上を目的に運動をしているスクールです。

今回の体験会では、今の体力はどれくらいあるのか！？を測定し

どの様な、運動がよりその方に適しているのかをご案内しその運動を一緒に行うと、いう流れです。

是非、まわりにイキイキと生活していきたい！と思われている方がいらしたらお誘い下さい！

日時 7月15日（月祝） 8月11日（日）

集合時間 13:00 フロント

流れ 準備→測定→運動→お風呂 全部で2時間程度の体験会となります。

参加費 500円（税込）



今回、体験会は2回ございます。

興味がありましたら、菊地までお気軽にお声掛け下さい。

是非このチャンスに！

皆様のご参加心よりお待ちしております。

菊地 昌夫

熱中症とその対策

皆さんこんにちは、7月になりエアコンや扇風機を使う時期になりましたね！
今日は夏の気温の高い日になりやすい熱中症についてです。

皆さん、熱中症はどんな症状が出るかご存知ですか？

熱中症は水分と塩分からなる体液が不足した状態を指していて症状は(吐き気、めまい、体重の減少、体温の上昇)などがあります。

この症状を抑えるためにはこまめな水分補給が必要となります。

水分補給のタイミングは「喉が渇く前」がベストです。

「喉が渇いた」と思う時は既に脱水状態にはなっている為非常に危険な状態なのです。

摂取する水の量は1コップ1杯の水を1日に8回飲むようにすると良いと言われております。

では、飲み物はどんな物を飲めばよいのでしょうか？

基本的にはアルコールやカフェインの入った飲料以外の飲料なら良いと考えられております。

アルコールとカフェインは脱水を促進してしまう効果があるのでお勧めはできません。



毎年夏は暑く汗をかき、熱中症のリスクが上がりますので今年の夏は水分補給に気をつけながら健康的で楽しい夏にしましょう！！

畑 尚希

食事で目標達成しませんか？！

こんにちは！管理栄養士の和田です@^^@

暑い夏、食事のとり方も大切だけど、水分の摂り方も重要になってきます。今月は、楽しく運動を続けてもらえるよう、水分の摂り方セミナーも行っていきます。今月は参加費無料ですので皆様ぜひご参加してください！

7月セミナーは以下の3つ！

↓ ↓ ↓

- | | | |
|--------------|--------------------|----|
| ★ダイエットセミナー | 19日(金) 18:15~19:00 | 和田 |
| | 25日(木) 20:00~20:45 | 中山 |
| ★シェイプアップセミナー | 14日(日) 14:00~14:45 | 和田 |
| | 26日(金) 12:00~12:45 | 中山 |
| ★水分の摂り方セミナー | 23日(火) 18:15~19:00 | 和田 |



和田 こゆき

今月の新人紹介☆

会員の皆様こんにちは！

2019年4月から新入社員として三鷹店で勤務をしています奥富功大(おくとみこうだい)と申します！

栄養×運動の繋がりを伝えたいと思い、LEALEAに入社致しました。

学生時代はずっとサッカーをしていました。サッカーでの怪我を通じて

「どうしたら怪我しにくい身体を作れるのか？」と感じ、スポーツ栄養を

極めたいと思い管理栄養士の資格を取得しました。公認スポーツ栄養士の

資格を取得する為に勉強中ですので、なんでもお気軽にお尋ねください！

ダイエットに関する質問もどんどんしてください！



奥富 功大