



食欲・運動の秋

食欲の秋！食べる前に注意ポイント！

夏の終わりから秋にかけては、夏の間、脱水を予防するために水分をたくさんとった結果、**胃に負担がかかっている状態**です。胃腸炎にかかって下痢や嘔吐を引き起こす事もありますので食べ過ぎには注意が必要です。ツボを押してみましよう！そして、気温が高い時期が続いた今年の夏、エアコンや扇風機で**冷やされ過ぎた身体は不調を感じている**かもしれません。入浴時は湯船につかるようにしてみましよう。入浴剤も利用して身体の調子を整えていきましょう！

運動の秋！の前に少しでもストレッチ！

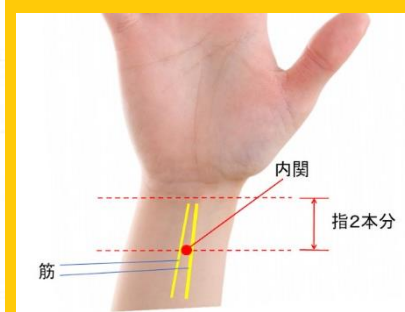
ようやく少し涼しくなり、運動がし易くなりますね。その前に凝り固まった身体をほぐしていきましょう。是非運動の前にストレッチを実施しましょう。今回は股関節周囲のストレッチを紹介します！

胃に優しいツボで内臓健康！



●ちゅうかん

身体のだるさを伴う胃腸疲れに有効なツボ
呼吸を止めずに3～5秒息を吐きながら押す



●ないかん

吐き気を伴う胃腸症状に有効なツボ
つわりや乗り物酔い時にも使えるツボ

入浴剤香りを選んで疲労回復



おすすめの理由！

- ラベンダー
気持ちが和らぐやさしいフローラルの香り
- オレンジ
不安が解消するさわやかな柑橘系の香り
- ヒノキ
体を温めて冷え解消に期待できる心休まる森林の香り
- ユズ
爽やかで自律神経のバランスを整えてくれる香り



ももの後面
全体



ももの内側



ももの外側



内転筋全般

ちょっとした段差やイスに足をかけて実施しましょう。
足が上がり易くなる効果があります。
是非運動前に実施してみましよう。

エム・エス・マイスターは、働く皆様の健康と豊かな生活をサポートさせていただきます。
何かお身体についてお困りの事がありましたら是非ご相談下さい。
必要に応じて専門医へのご紹介もいたしますので、ご安心下さい。

エムエスマイスター スタッフ一同

<http://medical-sports-meiter.com>

