

★以前紹介した速歩
試していますか？

今年も猛暑 早期対策を！

- 筋力アップ
- 暑さに慣れておく
- 睡眠時間の確保
- ストレス緩和
- 牛乳飲みましょう

＊牛乳を飲む習慣を続けることで上手に汗がかきやすくなり、熱を体外へ逃がしやすい体質へ改善していく効果があります。

“暑熱順化”を促す方法



毎日
30分

2週間
継続

ウォーキング
ジョギング



ゆったりと入浴
(半身浴もOK)

やや暑い環境で2週間続けることで
身体が暑さに慣れていきます。

暑さ対策に効果的なツボも試してみましょう!!

▶ 前谷(ぜんこく)

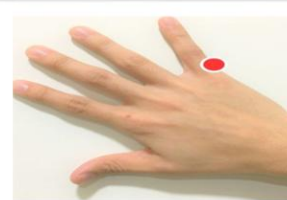
3秒5セットを目安に押す

▶ 湿度が高く、うまく汗が出なくて
体内に熱がこもっていると感じ
る時に押してみましょう。

▶ 陽谷(ようこく)

3秒5セットを目安に押す

▶ 頭痛や頭がふらふらする様な
熱中症症状の時に押してみま
しょう。



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。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。
各店舗での集中的な治療・メンテナンスも是非ご相談下さい。

エム・エス・マイスター

藤枝 054-647-1220

清水 054-366-6088

★各店舗では鍼・美容鍼
アロマオイルマッサージ
スポーツ障害などの治療
をさせていただきます。

