

健やかな毎日を、笑顔でつなぐ。

ゆうきゃんくらぶ

No.276

震災復興への私たちのテーマは「無理をせず、出来る範囲で」「一時的ではなく」

このたびの地震で被災された皆様へ

このたびの地震により被災された皆様、
ご家族の皆様にご心よりお見舞い申し上げます。
厳しい暑さの中、不安な毎日をお過ごしのことと存じます。
一日も早く穏やかな日常が戻りますよう、
心よりお祈り申し上げます。
私たちはこれからも「健康」を通して、
皆様の毎日に寄り添ってまいります。

今月の健康コラム

夏バテしない身体は “巡り”がポイント

暑さや冷房で体が冷えると、血行やリンパの流れが滞り、
むくみやだるさの原因に。
そんな夏こそ、ミネラルジェルを使ったリンパケアで
巡りをサポートしましょう。
ミネラル（鉱石）を含むジェルは、遠赤外線やさしいぬくもりで
筋肉をゆるめ、リンパの流れを後押しします。
足先からふくらはぎ、ひざ裏、太ももへと心臓に向かって
やさしくなで上げるようにマッサージ。
力を入れすぎず、呼吸に合わせて行うのがポイントです。
毎日のケアで、軽やかな脚とすっきりした気分を目指しましょう。

今日からできる！巡りケアの3つのポイント

ジェルで脚ケア

入浴後や就寝前にジェルで
マッサージ。じんわり温めて
すっきり軽やかに。

軽いストレッチ

1日5分のストレッチで
血流アップ。無理なく
続けることが大切です。

朝の水分補給

朝起きたらコップ1杯の水を。
体の巡りをスムーズに。

ミネラルの
ぬくもりで
内側から健やかに。

毎日の小さなケアが、未来のあなたをつくれます。