

8/14(日)～8/18(木)は夏期休暇とさせていただきます。よろしくお願い致します。

熱中症対策!!

暑さによる体調不良時の水分補給。自分でもつくることのできる経口補水液。ししひ♡



水1L + 塩 + 砂糖 = 経口補水液
食塩3g 砂糖20～40g

8月になり、とても暑い日が続いてますね。熱中症や「夏バテ」にならないように、よく食べよう、よく寝よう、よく遊ぼう、で、暑さの夏をのりこえましょう。

8月号
2022
No.206
MAMA'S NEWS

衣 スーツの嫌な汗の臭いを霧吹きを使って消臭

梅雨ときはスーツなどの汗の臭いが気になります。そんな時は、脇の下などの臭いが気になる場所へ霧吹きで十分に霧を吹きかけた後、しっかりドライヤーで乾かしましょう。臭いの成分が水分の蒸発と共に消え去ります。



霧吹きをしてドライヤーで乾かします



食品の乾燥剤で臭いやカビを予防

お菓子や海苔の容器に入っている食品用乾燥剤は靴やブーツの湿気取りに役立ちます。靴用の乾燥剤をわざわざ買わなくても臭いやカビを予防できます。

『家の中でできるかんたん筋トレ!』

家の中で体を動かして 下肢の筋肉を増やそう!!

家庭にあるものを利用して筋トレにチャレンジ!



階段上がり※

背筋を伸ばして上体をやや前傾させ、階段つま先から着地する。

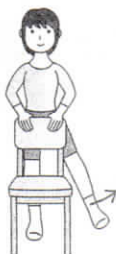
※目安:1回につき50～60段



お尻の筋力アップ

つま先は正面に向けたまま、片足を横へゆっくり上げて5秒キープ。反対側も同様に行う。

※目安:片足5～10回



膝上の筋力アップ

つま先を上に向け、ひざが曲がらないようにゆっくり足を伸ばして5秒キープ。

※目安:片足5～10回



ももの表のストレッチ

足首を手でつかんで、ゆっくり足を後ろに引き上げる。反対側も同様に行う。

※目安:8～10秒、左右1回ずつ



すねとふくらはぎの筋力アップ

つま先とかかとを上げ下げする。

※目安:各10～20回



足踏み

腕を振りながら足踏みする。

※目安:片足10～20回



スクワット

足を肩幅に開き、5秒間で椅子から腰を浮かし、5秒間で腰をおろす。

※目安:5～10回を1日2セット



ももの内側の筋力アップ

ボールや丸めたタオルなどを膝に挟み、ゆっくりと押しつぶすように太ももを寄せ、5秒キープ。

※目安:5～10回

