



健康広場 (朝の体操) お知らせ



時 間 9:00～9:20 (毎週火曜日休み)
 場 所 文殊堂境内 (雨天中止)
 内 容 健康体操レクリエーション等
 参加費 無料 対 象 どなたでも

都合により、変更または中止する場合がございます。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策にご協力をお願いします。

静かなヨガ ヨガ初中級 ヨガの基礎

リラックスしたい、体を気持ちよく動かしたい、集中力を高めたい。それぞれ効果の違うヨガの教室です。お気軽にご利用ください。

教室名	教室時間	リラックス	運動量	集中力
静かなヨガ	40分間	強	弱	弱
ヨガ初中級	30分間	弱	強	中
ヨガの基礎	40分間	弱	中	強

各教室ご予約先着5名までです。(TEL 0268-44-2131)

入館料と別途教室受講料が必要です。詳しくはフロント

職員にお尋ねください。

エコノミークラス症候群



エコノミー症候群は、飛行機のエコノミークラスへ搭乗によって起こるとは限りません。

狭いところでは座ったまま長時間過ごし、足を動かすことが少なければ、どこでも発症する可能性があると言えるでしょう。

長時間の車の運転や車中泊、災害時の避難所の滞在、さらにデスクワークでも発症する可能性があります。

この病気で怖いのは、足の血液の流れが悪くなり足の静脈の中に血栓ができ、血液の流れに乗り、肺まで到達し肺の血管を塞ぎ、胸の痛みや息切れの症状がでることです。発症予防には、以下のことがおすすめです。

- ① 時々軽い体操など運動をしましょう。
- ② こまめに十分な水分を取りましょう。
- ③ 禁酒・禁煙に心がけましょう。
- ④ かかとの上げ下ろし運動がおすすめです。
- ⑤ 睡眠時は脚を上げて眠りましょう。

運動不足になりがちなコロナ禍の中、以上を心がけましょう。

上田市鹿教湯健康センター クアハウスかけゆ 0268-44-2131

営業時間 10:00～20:00 (最終受付19:00)

休館日 5/11 (火)・5/25 (火) 第2・4火曜日 担当 西村