

真夏を乗り切るための健康生活習慣

気象庁と日本気象協会の予測では、今年8月までの気温は「全国的に平年より高い」としており、気象協会は「夏の到来が早く、猛暑で多雨」と猛暑を予想しています。また同協会は初夏のうちから体を暑さに慣らす「暑熱順化」の重要性を呼びかけています。猛烈な暑さだった去年を上回ると見込まれる酷暑を乗り切るためにしっかりと対策に取り組みしましょう。

少し汗ばむ程度の無理のない運動や活動を継続的に行う

暑熱順化とは、1～2週間くらいかけて「体を少しずつ暑さに慣らし、暑さに強い体にする」とことです。暑熱順化が順調であると、汗をかきやすくなり体の熱を外に逃がしやすくなる、汗の中の塩分が減り体内のミネラルが失われにくくなる、体温や心拍数の上がり方がゆるやかになるとされ、熱中症のリスクが低下します。暑熱順化の基本的な方法は、日常生活の中に、継続的な軽い運動を取り入れることです。ウォーキングや軽いジョギングを、朝夕の涼しめの時間からスタートし、数日かけて時間を少しずつ延ばします。そして少し暑い時間帯に20～30分ほど行うなどして、体を慣らしていきます。屋外での運動が難しい場合でも、室内ならエアコンを少し弱めて家事をしたり、軽い筋トレやストレッチをするなど、「少し汗ばむ程度」の無理のない範囲で運動を続けることが推奨されています。

真夏の健康生活習慣を応援するNBクレスのサポートアイテム

美健清水II



医療機器
認証番号
219AGBZX00006A03

「美健清水II」は家庭の水道に直結し電気分解で「還元水」から「酸性水」まで7段階に調整して生成することができる家庭用医療機器です。

Hytte(ハイッテ)



電気を使わずに家庭で水素バスが楽しめるのが「Hytte(ハイッテ)」です。浴槽に水素を行き渡らせ、さらに浴室全体にも水素を供給します。

バスラウム・ポメロの湯



天然由来を中心とする入浴剤が「ポメロの湯」と「バスラウム」です。各種成分と香りの癒し効果が1日の疲れのリセットに役立ちます。



夏本番。

ぬるめの湯につかりじんわりと汗をかく入浴習慣も有効

運動・活動以外で暑熱順化に役立つ方法が「入浴」です。気温と湿度が上がるとシャワーだけで済ましてしまいがちですが、週に数回でも浴槽につかり、38～40℃程度のぬるめの湯に10～15分かって、じんわり汗をかくという入浴は、汗をかいて体温調節を刺激するという意味で有効だと考えられています。暑熱順化は毎日または1日おきくらいで、軽い負荷を継続することが大切で、

【暑熱順化できていない】

発汗が少ない
汗に塩分が多い
皮膚血流量が少ない
↓
熱中症になりやすい



一度身についたとしても、涼しい環境で過ごす日が続くと数週間で薄れていくとされています。ただし、高齢者やお子さん、持病がある方、体調に不安がある方は、医師の指示などに従い、絶対に無理な運動は避けてください。高齢者は特に暑さを感じにくく汗も出にくいので、「本人の自覚より一歩手前」で切り上げる意識が必要です。少しでもだるさ、めまい、息苦しさなどを感じたら、その日は即中止して涼しい部屋で休むようにしてください。水分は水や麦茶を基本に、喉が渇く前からこまめにとり、1日1.2～1.5リットルほどを数回に分けてとることが勧められています。カフェインを含む利尿作用

【暑熱順化できている】

発汗が多い
汗に塩分が少ない
皮膚血流量が多い
↓
熱中症になりにくい



の強い飲み物は控えめにしましょう。スポーツドリンクも有効ですが糖分の取りすぎにならないよう注意が必要です。またテレビCMなどでよく見聞きする「経口補水液」は、すでに脱水状態になってしまった場合など医師から指示がある場面で使うものです。脱水以外の状態で飲むことにはリスクもありません。食事や栄養面では、主食・主菜・副菜をそろえてエネルギーとたんぱく質をとること、冷たいものとり過ぎで胃腸を弱らせないようにしてください。汗をよくかく日は、適量の塩分やカリウムを含む食品などでミネラルを補給し、ビタミンB群やビタミンC、疲労回復に役立つクエン酸の補給も大切です。

NB CRESS

商品ラインナップ

商品価格は、すべて消費税込みのものです。

鹿角霊芝シリーズ



- NBスーパー宝輪:25,920円
- NB宝潤:4,620円
- NBナチュラルクリームR:4,620円
- NBフレッシュR:2,200円

720ml入り定期購入専用商品

サプリメント



- シャインボーテ プレミアム:21,600円
- アミノ生活EX:10,800円
- ラクゼット:15,120円
- ロジックエース:16,200円
- 奄美からの贈りもの 大自然で育った島野菜 サクナ青汁:10,800円
- NBスーパー酵素:10,800円
- 百薬元 極:14,040円
- ポーレン+アイパワー:15,120円

ホームケア



- 美健清水II:396,000円
- 水素SPA Hytte:220,000円
- PULSE Trainer 3D EMS:198,000円
- chomomi(チョモミ):49,500円
- ゾーガンキン OVO(オーヴォ):17,600円

美容・健康機器



- NB グランマチュアシリーズ:クレンジング&フォーム:9,900円・エッセンスローション:9,900円
- エグゼクティブセラム:17,600円・マルチユースBBクリームライトベージュ:9,900円
- マルチユースBBクリームナチュラルベージュ:9,900円・エアリータッチファンデーション:9,900円
- UVプロテクトヴェール:5,500円・プレシャスマスク:15,400円・エクストラ ユービ クリーム:16,500円

家事から庭の掃除まですべてこなす95歳 目標は100歳まで元気でキレイに楽しく

静岡県浜松市在住 (90代女性)



私がNBクレスと出会ったのは2003年のことでしたから、もう20年以上のおつきあいになります。ご近所の知り合いからスーパー宝輪を教えてもらったことがきっかけで、最初は「苦いな」と感じたものの、良いものだと思って朝晩きちんと飲むようになりました。現在ではサプリメントの全部を使うようになっています。今年で95歳になりましたが、朝は6時半に起きて、炊事や掃除、洗濯など身の回りの家事全般から、庭の掃除や草取りなど、すべて自分でこなし、大病も入院もしたことなく、おかげさまで元気に過ごさせていただいています。

同居の息子も、近所に住んでいる娘も、私が元気にテキパキと動いていることを大変喜んでいてくれますし、そんな姿を見て2人ともNBクレスの愛用者になっています。やはり子どもたちにも世間様にも迷惑はかけたくないので健康管理は本当に大切だと思っています。「自分のことは自分で」を基本に身体を動かすことを心がけて、自己流ではありますがストレッチなどもしています。昔は家事の合間に裁縫の仕事をしたり、趣味で大正琴を弾いたりしていましたが今はどちらも卒業して、代わりに手がけているのが5歳ごとの千羽鶴折りです。今年も3カ月ほどかけて完成することができました。次に折るのは100歳になりますが、NBクレスが掲げる「100歳まで元気でキレイに楽しく生きよう」の気持ちで次の千羽鶴を目指します。



年齢を重ねても増え続けている骨密度 身体を動かしNBクレスとともに自分磨き

東京都練馬区在住 (80代女性)



宝輪を初めて飲んだのはNBクレスがスタートした時のことです。当時は血圧が高く頭痛にも長年悩まされていました。薬も飲んでいましたが、ずっと飲み続けることに不安があり、何か良いものはないかと探している時期もありました。苦さは感じたものの説明を聞いて鹿角霊芝の必要性を感じ、愛用することを決めました。あと入浴剤も良かったですね。身体芯から温まる感じがして「これすごいいよ!」って友人にも伝えて喜ばれました。現在は食事の前にサクナ青汁、NB酵素、寝る前にスーパー宝輪とシャインボーテプレミアム、といったよ

うにすべてのサプリアイテム、ホームケア、グランマチュアなどを愛用しています。ペースメーカーが入っているので美容機器類が使えないのが残念に思っています。膝に人工関節も入っていて万全とは言えませんが特に支障はなく、86歳の主人と一緒に60年間経営してきたクリーニング店で現役で働いています。周囲から「お肌もシミがなくてシワも少ない」と言われますが、見た目だけではなく、いろいろな数値にも表れていて、骨密度はどんどん増えています。薬も飲まずに血圧も安定していますし、歯も28本すべてあります。毎日のウォーキング、ラジオ体操、ストレッチにエクササイズと、身体を動かすこともおこたらず、これからもNBクレスとともに自分磨きに邁進してまいります。



千葉一敏先生の タメになる 健康知識

第3回「夏の健康維持」

夏は代謝力も 免疫力も低下する

夏は冬に比べ体温維持のためのエネルギー消費は少なく済むのですが、発汗量は大きくなるため汗の蒸発（気化熱）で冬に比べ大きくエネルギーが消費されます。このことが、夏の体力消耗につながり、胃腸の血流低下や食欲不振を招き、基礎代謝に必要なビタミンやミネラル不足が起こり、基礎代謝が下がる悪循環となります。

ここ数年の異常気象の高温化により、「脱水による血液循環低下」「暑さストレスによる自律神経の乱れ」「睡眠不足」「食欲不振による栄養不足」により、免疫力も低下してしまいます。

暑い夏を乗り切るためのポイント

①「水+電解質（ミネラル）を補給」
夏の水分補給は、常に発汗しているので、「こまめにとる」のがポイントです。大量の汗をかくときには、スポーツドリン

ク等で電解質の補給も大事になります。冷たい飲み物の摂りすぎは胃腸機能の低下を招くので、常温でとることをお勧めします。

②「胃腸を守る」

代謝を助ける ビタミンB群（豚肉、玄米）、ミネラル（海藻、ナッツ）を積極的にとりましょう。冷たいものばかりではなく、温かいものもしっかりとりましょう。



③「自律神経を整える」

冷房を使うことは熱中症対策に必要ですが、冷やしすぎは要注意です。室温を27～28℃くらいを目安にしてください。外に出ることも忘れずにしてください。10分程度でもよいので日光浴をし、体内時計の正常化とビタミンD合成促進で免疫力アップしましょう。

④「しっかりと睡眠をとる」

疲労回復の最高のくすりは睡眠です。軽い運動や入浴による血流改善、室温のコントロールで良い睡眠をとりましょう。軽い昼寝も効果的です。

3分で整う健康ストレッチ

今回は椅子に座りながらできる「代謝サポートストレッチ」をご紹介します。

①もも上げストレッチ (30秒)

- ① 背筋を伸ばして座る ② 片膝をゆっくり胸に近づける ③ 3秒キープして戻す ④ 左右交互に10回ずつ

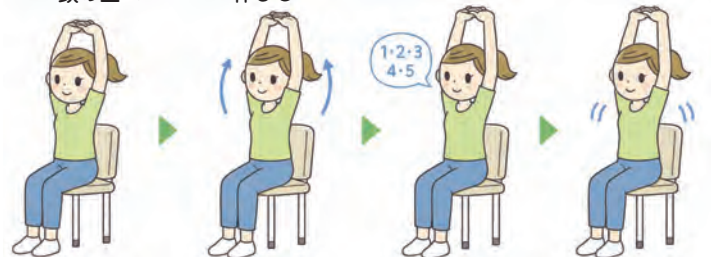


期待できること

- ✓ 太ももの筋肉を刺激
- ✓ 血流促進
- ✓ 下半身の代謝維持

②背伸びストレッチ (30秒)

- ① 両手を組んで頭の上へ ② ゆっくり上に伸びる ③ 5秒キープ ④ 3回繰り返す



期待できること

- ✓ 全身の筋肉を目覚めさせる
- ✓ 呼吸が深くなる
- ✓ 朝の代謝スイッチを入れる

③ふくらはぎポンプ運動 (1分)

- ① 椅子に座る ② かかとをゆっくり上げる ③ かかとをゆっくり下ろす (30回)



期待できること

- ✓ 血液循環をサポート
- ✓ むくみ対策
- ✓ 「第二の心臓」と呼ばれるふくらはぎを活性化

CRESS Information

スーパー宝輪は定期購入が断然お得!

定期購入サイズの大瓶 (720ml)

👉初回は50%OFF! (税込12,960円) 👉毎回送料が無料!

・1年に1回契約本数分をプレゼント・クレスメンバー登録でさらにお得!

詳細は支社、販社、特約店、代理店にお問い合わせください。



【NBクレスの最新情報はWEB・SNSでチェック!】



公式ホームページ



公式Instagram



公式ライン