



Happy New Year
2023

新年 明けましておめでとうございます

コロナ禍も早3年になります

まだまだ落ち着かない部分もありますが

上手にお付き合いしながらピュアフットらしく

今年もさらに邁進していきたいと思えます

本年もピュアフットをよろしくお願ひします

令和5年
ピュアフットスタッフ一同

ピュアフットスタッフの
今年の目標

- 健康に気をつける
加藤
- 海外に行く!
高田
- オンラインの新しい
ある生活をする
河津
- 冷えで強くなる
知東
- 雑誌本を
読み進める
石田
- 魚料理のレパートリー
を増やしたい
遠藤
- 断舍離をする!!
星
- 足を180度
開けるようにしたい!!
岡部
- 身体ていどの髪が
伸びてほしい!!
川村

価格改定のお知らせ

令和5年2月より、「スラックレール」「ユビスラ」の価格改定をさせていただきますことになりました。お客様にはご迷惑をお掛けしますが、何卒ご了承くださいませようお願い申し上げます。

【スラックレール】	【ユビスラ】
¥1,800 → ¥2,000(税抜)	¥1,500 → ¥1,800(税抜)

冬だからこそ気をつけたい!!

かくれ脱水 って知っていますか?

まずはチェック!

- 手先などの皮膚がかさかさ
- 口の中が粘る、食べ物が飲み込みにくい
- だるい
- めまいや立ちくらみ
- 便秘になった、または以前よりひどくなった
- 頻繁な静電気

冬場

は空気が乾燥しているので
皮膚からの水分蒸発で
体液が失われやすい傾向
にあります。

マスク生活で…

喉の渇きが感じにくい
↓
つい、水分補給を忘れてしまう…

脱水症の一步手前

かくれ脱水

かくれ脱水を放置すると…

- 頭痛
- 集中力の低下、眠気
- 食欲不振
- 腹部の不快感
- 体に力が入らない
- 足がつる

なぜなら?



脱水状態になると真っ先に影響を受け、不調が表れます

スタッフの
体験談

こたつでうたた寝したら…

- 起きたら口の中がバサバサ
- 頭痛 + 立ちくらみ
- 肌が乾燥し、ひどい痒み

対応

- とにかく水分補給。(トータルで2ℓ位)
- 肌にはクリームを塗った。(かなりベタベタになる位)

※気づいてすぐ対処したものの、頭痛は2日位。落ち着くのに1週間位かかった。

うたた寝に限らず…

こたつに長居すると体温上昇によって汗をかき水分が失われます。こたつに入ってる間は水分補給を忘れず!!

対策その1 水分補給

1日1.5ℓを目安に、こまめに水分を摂る習慣をつけましょう。日常的な水分補給は水がおすすめです!! お茶、ジュース、コーヒーなどは体内でカフェインや糖分を分解するのに時間も栄養素(ビタミン・ミネラルなど)も必要となるので水が一番早い吸収効率の良い飲み物として、おすすめです!

対策その2

湿度調整

40% ~ 60% が目安

- 40%以下…風邪やインフルエンザのウイルスが活発化!!
- 60%以上…カビ・ダニが活発化!! アレルギー症状がひどくなる。

(湿度上げる…加湿器、濡れタオルを干して調整
湿度下げる…換気をする)