

低体温 って知ってますか？

◎雪山に遭難した人がなるイメージですが、実は……

搬送される人のうち → **7割** が **屋内** で発症！！

低温による死亡者は、毎年1000人越え!! 熱中症よりも死亡者が多い年も!

急性的な原因

- 部屋の温度が18℃以下
18℃を下回ると血圧が上がったり、不整脈や脳卒中のリスクも……。
(冬場のリビング、就寝中の部屋の温度)

要注意!!

- 酔ってボカボカのまま寒い場所(玄関先、屋外など)で寝てしまう
(※ お酒を飲むと血行がよくなって体が温かく感じるが……
実は体内の熱を放出しやすい!!)

慢性的な原因

- ストレス・激しい運動や過度なダイエット・筋肉量の減少
- 甲状腺ホルモンの減少などでも深部体温は低くなる

低体温の危険性は『自覚がないまま進むこと』です!!

軽度	III →	重度
<ul style="list-style-type: none"> • 手足が冷たくなる • 顔色が悪い • 寒くて震える • 呼吸困難…… 	<p>など</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 頻呼吸、頻脈 • 口語障がい • 錯乱、ときに幻覚…… <p>など</p>

◎ 冷え症は低体温とは違います!

深部体温は下がってなくても、手足など部分的に冷えを感じる状態が冷え症です。

自覚しにくい低体温を防ぐには……

◎ 部屋の温度対策

- 室内の温度に気をつける
- 暖房や加湿器を使い、部屋の温度、湿度を適温に保つ
- 湯たんぽなど布団を温めるものを使う
- 首周りを冷やさない

◎ お酒を飲んだら

- 酔いを覚ましてから寝る

◎ 食事 ……食事の7割は体の熱になります!

- 三食しっかりとする
- 卵や納豆などタンパク質を含む食べ物は体温を上昇させる
- 鍋料理、しょうが、にんにくなどを温める料理、食材をとる

◎ 運動 ……体の熱量6割を作るのは筋肉です!

- 運動の習慣と筋肉をつけましょう!

椅子スクワット

※無理せず浅めでもかまいません!



ピュアフットからのお知らせ

～ピュアフットは来月11月6日に**23周年**を迎えます～

日頃の感謝の気持ちを込めまして、
23周年キャンペーンを行います!!

11月限定

定期ご予約のお客様

全メニュー **23% OFF!!**

通常ご予約のお客様

全メニュー **17% OFF!!**

- 11月1日～30日までにご予約をされた方が対象です。
- お一人様一回限りのご案内となります。

ご予約はお早めどうぞ

【スクール開校のお知らせ】

10月よりフットケアの技術を学べるスクールが開校します。
いつも皆さまが受けてくださっている、角質ケアやネイルケアを学ぶことが出来ます。詳しい内容は、スタッフまで。

スクールのHPは
こちらから



【ピュアコラーゲンの値上げのお知らせ】

据え置き努力を続けておりましたが、今般の事情により値上げを決定せざるを得ない状況になってしまい大変心苦しく思います。これと同時に新しい商品も販売開始となりましたので、お知らせいたします。

価格改定

ピュアコラーゲン40g (現行の商品)

¥3,500(税抜)



¥4,500(税抜)

値上げ開始 令和7年1月5日より

新商品

- ピュアコラーゲン(ボトルタイプ120g)
¥12,000(税抜)
- ピュアコラーゲン(分包タイプ1g×30包)
¥4,500(税抜)

新商品のボトルタイプ120g、分包タイプ30gは
入荷次第販売可能です。11月を予定しております。