

地元の皆様を『もっと元気に！！』『もっと快適に！！』
 当店は、そんな皆様を応援する車屋+SEV ショップです
あなたの車と身体の健康管理
車の整備士・健康管理士がいるお店！！

Pace Active

ペースアクティブ
 TEL 0776-36-9400

NEWS vol. 92

Pace Active

ペースアクティブ

こんにちは(^o^)/ **ペースアクティブの梅田** です。

毎日と〜っても暑い日が続いていますが、夏バテしていませんか？

今年は、**新型熱中症**が流行るかも・・・今までの熱中症は、身体が、
 冬→春→夏と徐々に暑さに慣れてきて夏に向けて熱中症対策が出来ていましたが
 このコロナ禍で今までとは違います！！

あまり家から出ない(^_^;運動しないなどあまり動いてないので**筋肉が衰えて**しまっています。

筋肉が衰えているという事は、身体に水分を蓄える力が衰えているということです。

水分不足の熱中症が増えてしまいます。

私みたいに脂肪がいっぱいあっても脂肪は水分を蓄えることが出来ません。

水分を蓄えておけるのは、**筋肉だけ!!**

このコロナ禍の中、**筋肉低下**が起きています。なので、きちんと水分補給をしましょう!!

皆さんは、きちんとした水分補給の仕方を知ってますか？朝からスポーツドリンク飲んでいませんか？

朝からスポーツ飲料などを飲むと糖分も塩分も増えて腎臓に負担を掛けて非常に身体に良くないです。

* **起きたらまずコップ一杯のお水を飲む**。午前中は水を飲みましょう。午後辺りから（汗をいっぱいかくあたりから）

スポーツ飲料などを飲むようにしましょう。このバランスが非常に重要です。

こういう順番で体の水分、塩分を整えていくことによって熱中症を防ぎます。

But もしこれで更に「なんとなく頭が痛くなってきた」「熱中症かな？」という時は、スポーツドリンクに少し塩を加えたり

塩飴をスポーツドリンクとあわせて飲むことによって塩分コントロール出来ます。この暑い夏を乗り切りましょう!!



天気のいい日の夕方には店の駐車場からこんな素敵な景色を見ることが出来ます。是非、この景色を見に来て下さいね。

SNS情報



商品の紹介やイベント情報、毎日の作業内容やスタッフのつぶやきなどを書いています。



新商品の入荷情報、イベント情報、商品の紹介などを投稿！ぜひ一度覗いてみてください。



月に1~2回ほど、イベント情報、新商品の情報などを配信しています♪お得情報も。。



SEVメーカー認定代理店
SEV 有限会社 ペースアクティブ

〒918-8063 福井県福井市大瀬町23-8-1
TEL 0776-36-9400 FAX 0776-36-9119
 E-mail: info@paceactive.com

H.P <http://www.paceactive.com>



<H.P QRコード>



【営業時間】
 10:00~19:00

【定休日】
 毎週木曜日・毎月第2水曜日

