

ようこそようこそ

INABA hairworks ニュースレター 2025. 9月号



～夏から秋へ～

今年はまだまだ暑さが続いていますね。夏から秋への季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期でもあります。夏の暑さで蓄積した疲れが出やすいこの時期は、「秋バテ」と呼ばれる体調不良が現れやすくなります。だるさや食欲不振、胃腸の不調、肩こりや頭痛など、さまざまな症状が見られます。これらは日々の寒暖差や、夏に冷たいものを摂りすぎたことによる内臓の冷えなどが主な原因です。快適に秋を過ごすためには、日中と朝晩の気温差に合わせて上着を活用したり、湯船につかって体を中から温めることが大切です。また、ネギやショウガなど体を温める食材、ビタミン豊富な旬の野菜を取り入れたバランスの良い食事を心がけましょう。水分補給も引き続き意識して、常温や温かい飲み物を選ぶとよいでしょう。心身の健康を意識し、秋の毎日を元気にお過ごしください。



9月15日(月.祝)は営業します。
9月23日(火.祝)はお休みです。



INABA
HAIR WORKS

