



この時期感じる不調 「春バテ」って？

春は進学・就職・引越など新しい生活がスタートする季節です。何かを始めるのにもピッタリの時期ですが、環境の変化に緊張したり、季節の変わり目も重なって不調を感じる方も多いようです。この不調が「春バテ」とも言われ、様々な症状が現れることがあります。毎日の習慣をちょっと工夫して元気に新生活を迎えましょう。



「春バテ」は 何が原因？

原因1 天候の変化と寒暖差

春は高気圧と低気圧が交互に通過するため、天候は数日周期で変化します。また、花冷えや寒の戻りと呼ばれる急激な気温低下にカラダが順応できなくなることがある。

原因2 環境の変化

学校や職場など、環境の変化に対応しようと、緊張したりストレスを感じる場面が増える。

カラダの器官を調整するために働き続けている自律神経。春の気圧や気温変化に対応しようと緊張状態が続いたり、環境や人間関係の変化のストレスにより自律神経のバランスが崩れることで「春バテ」と呼ばれる様々な不調が起こるとされています。

※「春バテ」と感じられる症状には個人差があります。

「春バテ」の 対策習慣

「冷え」や「ストレス」で体調を崩してしまう前に対策をして、自律神経を整える生活習慣を心がけましょう。

1日3食を決まった時間に 食べましょう

朝・昼・夕食を決まった時間にとることで生活習慣を整えやすくなります。特に朝食は午前中の体温維持に欠かせないので積極的に摂りましょう。春は朝夕の寒暖差があるにもかかわらず、服装は薄手になるので知らず知らずカラダが冷えています。

3つの首(首・手首・足首)を 温めて冷え対策

首・手首・足首の皮膚表面近くには太い血管が通っているので、この部分を温めることで血流が良くなり、全身を効率よく温めることができます。血流を促すストレッチやマッサージなども取り入れてみましょう。

目覚めに水分摂取を。 胃腸にやさしい白湯が おすすめです

入浴は湯船にゆっくり 15分浸かりましょう

湯船につかることでカラダの内側から温まり、血流が改善されて春の朝夕寒暖差による冷え対策に。また、自律神経がリラックスモードになることで良質な睡眠につながります。入浴後の水分補給も忘れずに。



寝室をリラックス空間に

自律神経の働きに作用し、緊張やストレスを和らげるラベンダーの香りや、脳が安らぐ間接照明などを取り入れるのもおすすめです。

目覚めの水分摂取により胃腸が活性化して自律神経が整い、スッキリ目覚めることができます。さらに白湯はカラダを内側から温めて血流を促進させ、冷え症状の緩和にも。アクアクララならいつでも温水と冷水が使えるから簡単に白湯を作れます。ぜひ朝の1杯を毎日の習慣に。



「チャプリン通信」は「マイアクア」でもご覧いただけます。

「マイアクア」は、アクアクララ会員様専用サイトです。ご不明な点は、アクアクララ担当販売店にお問い合わせください。

マイアクアのご登録はこちらから
<https://www.aquaclara-svr.com/>



“もれなく”100円引き！
Instagramアカウントをフォローするだけ！

アカウント名
@TEAM_AQUACLARA



引越しキャンペーン2023 秋冬

キャンペーン期間 2024年4月1日(月)まで

お引越し先での継続利用で、**もれなくプレゼント**

引越し初月の あんしんサポート料 **無料**



有料ボトルを
ご注文で



ウォーターボトル
レギュラー(12L)

**2本無料
プレゼント!**

アクアクララ蛇口直結型浄水器 & カートリッジセット



IZAMESHI長期保存食セット(8食入)
※商品内容が変更となる場合がございます。



お手続きは簡単! アクアクララにおまかせください

お引越しが決まったら・・・

まずは
担当販売店へ
ご連絡ください



お引越しの
日程など
詳細をお伺い



お引越し前の
ウォーター
サーバー回収



お引越し先に
ウォーターサーバー
設置&特典を
プレゼント!



マイアクア
でも手続き
可能!



「マザーズセレクション大賞2023」を初受賞



マザーズセレクション大賞とは

子育て期のママ(パパ)達が愛用している商品・サービス・施設といった【モノ】や、ママたちの応援となる【コト】の中で「子育てに役立った」「便利な」「元気になる」「癒される」などの基準で選出され表彰するものです。本賞の最大の特徴はママ(パパ)達の投票した得票のみで選出され表彰される点で、協会主催イベントへ来場したママ達が行う投票や、ネット・モバイル投票の1年間の総計にて選出されます。

https://www.best-mother.jp/selection/mothers_selection15/

概要

- 調査投票数: 延べ21,604票
- 投票期間: 2022年9月1日～2023年8月31日
- 投票方法: イベント会場、協会公式サイト、連携・消費者団体リンク、健康保険組合から産後ママにお届けの媒体社メマガ・SNS からの投票、SNS 経由、子育てWEB サイト投票、インフィード型告知からの投票、ネットリサーチアンケート、顧問・大使のSNS 経由、等 (複数回答可能なアンケート方式)
- 調査主催: 一般社団法人日本マザーズ協会

アクアクララが一般社団法人 日本マザーズ協会主催の「第15回マザーズセレクション大賞2023」を初受賞いたしました。

温水が出るので
ミルク作りが楽です。
夜などは特に助かります。

知り合いの紹介で
始めました。
スタイリッシュなデザインで
空間になじみます。

アクアクララに投票
いただいた
ママ(パパ)たちの声

小さな子供がいると
割引がある「子育て
アクアプラン」が
良いです。

チャイルドロックが
ついていて
安心して使えます。

ミルク作るのに
すぐ出ていい。
デザイン仕様が
可愛い。

チャプリンプレゼント

クイズに正解した方 から抽選で素敵なプレゼントが当たる!

今月のプレゼント

レコルト
ホットプレート シングル

20名様



帯広・江戸屋の
こだわり豚丼の具 3食

10名様



アクアクララお楽しみグッズセット
(マイボトルなどオリジナルグッズを詰合せ)

10名様



応募方法

クイズの答え、希望プレゼント賞品名、アクアクララにご登録の氏名・郵便番号・住所・電話番号・性別・年齢・担当販売店・当社サービスや製品に対する「ご意見・ご感想」をお書きいただき、マイアクア(本文右下のQRコード)又は官製ハガキにて応募ください。(マイアクアから応募される際は、クイズの答えと希望プレゼントの選択のみとなります。)※当選は賞品の発送をもってかえさせていただきます。※当選品の受取拒否、宛先不明等による返品が発生しております。会員様のご家族等、ご本人以外の方が応募される場合はご注意ください。



スマホorPCで応募!

マイアクア

※専用URL又はQRコード
からアクセスしてください。



https://www.aquaclara-svr.com/campaign_list.html
受付期間: 2024年3月1日(金)～3月31日(日)



ハガキで応募!

※切: 2024年3月31日(日) 消印有効

〒108-0075 東京都港区港南1丁目6-31 品川東急ビル4階
アクアクララ株式会社『チャプリン通信』vol.103プレゼント係

<Vol.100 当選者発表・クイズの答え> 「Panasonic ヘアードライヤー」
福井県 Y様 他1名、「北海道つくし」山形県 T様 他2名、「アクアクララオリジナルチャプリンどんぶり」三重県 N様 他9名
クイズの答え/①B.メンテナンスは必要 ②B.自社基準の資格をもったスタッフだけできる

クイズ

- 日常生活で消費しながら備蓄することを何方式という?
A. 一括購入方式 B. ローリングストック方式
C. ランダム購入方式
- アクアクララのウォーターサーバーは、災害時に強いリターナブルボトルを採用している?
A. 採用している B. 採用していない

ヒント

アクアクララは災害時の備えにもなる!

万が一に備えて、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法を「ローリングストック方式」と言います。アクアクララを利用することで、自然とお水の備蓄ができます。また、お水の製造工場を全国に設置しているため、万が一被災地の工場が稼働できなくなったとしても、ほかの工場でカバーすることができます。これにより、「お水の製造ができず届けることができない」という事態も防ぐことができるのです。

【個人情報の取扱について】に同意された方のみご応募ください。

【個人情報の取扱について】本書面のプレゼント等のお申込みによりアクアクララ株式会社 個人情報保護管理者: 営業担当役員【電話: 03-5715-7211】がお預かりした個人情報は、①プレゼント等の申込み受け付け処理、抽選・発送 ②サービスや製品のご意見・ご感想の収集・分析 ③業務上必要なご連絡をするため ④本人から請求の個人情報の開示等に応じるための目的に利用します。また、お預かりした個人情報の全てを個人情報の取扱いに関して記載した契約を結んでいるアクアクララフランチャイズ加盟店及び販売代理店に上記利用目的①・②・③の達成のため、直接渡し、郵送、FAX、ネットワークを通じた方法等で提供いたします。なお、必要な範囲内で個人情報の取扱いを外部の委託先に預ける場合がございます。開示対象個人情報の利用目的の通知・開示・訂正、追加・利用停止等については、弊社コールセンター【0120-331-626】までお問合せください。お客様本人と確認でき次第対応いたします。