



穏やかな春の気候から気温が高くなってきて体のリズムが整いつらく、疲れが出やすい季節。

スキマ時間にトライできるストレッチで体も心もリフレッシュしませんか。

筋肉の柔軟性のカギは、水分補給!

ストレッチを効果的に!

筋肉がなかなかほぐれない人は、水分不足かも!?

体内で水分を多く蓄えている場所をご存知ですか?

水分不足で筋肉の柔軟性が低下する傾向に

筋肉には体内の水分タンクのような役割があり、筋肉の7~8割が水分でできていると言われています。また、筋肉を包む腱や筋膜などの細胞の6割も水分でできています。水分の摂取量が少なくなると筋肉や細胞の水分不足が起き、筋肉が硬くなりやすく、体の柔軟性も低下すると言われています。



筋肉の水分量は
70~80%

筋肉の水分量の低下がさまざまなトラブルの原因に

筋肉の水分量が不足すると、筋肉が硬くなって関節の負担が大きくなり、肩こりや腰痛のもとになるといわれています。特に、股関節が硬くなると踏ん張ったときに痛みが出やすいため、姿勢を保てず、腰に負担がかかりがちです。また、血液の水分量も不足し、ドロドロになることもあるようです。さらに、硬くなると体の動きが鈍くなり、体内に血を送るポンプ作用が低下、血流や水分代謝が滞って疲労物質が体内から排出されにくくなります。



肩こり腰痛

太りやすくなる

疲れやすい



筋肉の柔軟性を保つために ストレッチと水分補給を行いましょう

ストレッチを行うのは運動後や入浴後などが効果的だと言われていますが、体が温まると汗をかき、体内の水分が不足していると考えられます。

ストレッチ前に水分補給を行うと血液の循環が良くなり、筋肉の柔軟性UPが期待できます。

POINT!

体内に水分が吸収されやすいお水の温度は?

運動中に暑さを感じると、氷のたくさん入った冷たいものを飲みたくなるものです。しかし、速やかに体内へ水分を吸収させるには、お水の温度にも気をつける必要があります。体内への吸収が早いと言われる温度は5~15℃。アクアクララの冷水で水分補給をしてからストレッチをしましょう。

5~15℃



手軽にはじめる ストレッチ習慣



肩のストレッチ

- ①ひじを軽く曲げ腕が地面に垂直になるようにあげる。
- ②片方の手で曲げたひじをゆっくり体の内側に引っ張る。



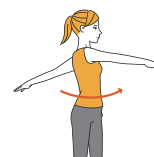
首のストレッチ

- ①側頭部を軽く持ち、頭はすこし持った指に少し傾ける。
- ②ゆっくりと頭の傾きに逆らうように引っ張る。



足のストレッチ

- ①膝を軽く曲げる。
- ②足の甲を持ち、お尻の方向にゆっくりと引き寄せる。



腰のストレッチ

- ゆっくり息を吐きながら、上半身だけを左右交互に回す。

おともだち
お知り合いの方を
ご紹介ください

新生活応援! 紹介キャンペーン

アクアクララが新生活を応援!

紹介者の方も、新規入会の方も全国各地でもおともだち紹介で、「シロカ」の生活に便利な人気家電が当たるチャンス。

キャンペーン期間

2024年
2月19日(月)~5月31日(金)



販売店実施の紹介特典とも併用可能!詳しくは担当販売店へおたずねください。

● キャンペーン概要

アクアクララに新規お申込みいただける方をご紹介ください。ご紹介の会員様と新規お申込みいただく方全員に抽選で素敵な賞品をプレゼントいたします。お申込みは全国対応可能です。※一部エリアを除きます。ご紹介先のお客様にはひと声お声掛けをお願いいたします。お電話でもお申込みいただけます。

● キャンペーン対象

- ①アクアクララをご利用いただいている会員様で、アクアクララの新規申込特典「サンキューセット」にお申込みいただける方を紹介していただく会員様
- ②アクアクララ会員様のご紹介でアクアクララの新規申込特典「サンキューセット」にお申込みいただき会員となられる方



くわしくはコチラ



ディズニーデザイン サーバー

限定
各500台

“オトナの日常を潤す” 「ミッキー・マウス」デザインのウォーターサーバー

清潔感あふれるホワイトボディに、ミッキー・マウスのボディパーツを大胆に施した「ミッキー・マウス」ホワイトと、シックなブラックボディに浮かぶシルエットが控えめながらも洗練された印象を与える「ミッキー・マウス」ブラック。細部までこだわったデザインが、お部屋の雰囲気を一層引き立て、日常に潤いを与えてくれることでしょう。

あんしんサポート料 2年割プラン: 1,928円/月(税込)

【ディズニー/ピクサーデザイン サーバーへの機種変更をご希望の場合は、担当販売店にご連絡をお願いいたします。】



潤う
オトナの日常

ウォーターサーバーと同じデザインのオリジナルタンブラーを

1個プレゼント!



©Disney

※特典はなくなり次第、終了とさせていただきます。

※画像はイメージです。

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

折り畳みソーラーパネル
エネポルタ (30W出力)

3名様



「乳蔵」北海道プリンと
チーズケーキセット

20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、マイアキュア(本文右下の2次元コード)又は官製ハガキにてご応募ください。(マイアキュアからご応募される際は、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、ご本人以外の方がご応募される場合はご注意ください。



スマホorPCで応募!

マイアキュア

※専用URL又は2次元コードからアクセスしてください。

https://www.aquacleara-svr.com/campaign_list.html
受付期間: 2024年5月1日(水)~6月2日(日)



ハガキで応募!

※切: 2024年5月31日(金) 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.105プレゼント係

<Vol.102 当選者発表・クイズの答え> 「日本3大和牛セット(松阪牛・神戸牛・近江牛)すき焼き・しゃぶしゃぶ用」千葉県Y.A様 他2名、「ソーダストリーム ジェネシスv3」兵庫県F.M様 他19名、「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) 広島県Y.M様 他9名
クイズの答え/①A.対応している ②A.継続できる

クイズ

- 1 アクアクララが選ばれる理由は?
A.無料の健康診断 B.注文ノルマがない
C.チャプリンがお届けする
- 2 アクアクララのお届けのタイミングは?
A.必要な時に注文をする B.1週間毎に2本
C.2週間毎に4本

ヒント

アクアクララが選ばれる理由! 「注文ノルマ」がない

他社のウォーターサーバーでは、毎月の水の注文ノルマが定められ、注文数がノルマに達しなかった場合はペナルティとして追加費用が必要になるケースが多いようです。更に、定期配送の場合では、使い切る前に次の水が届いてしまい、置き場所に困るという理由で、他社からアクアクララにのりかえをされたというお客様もいらっしゃいます。**必要な時に必要な分だけ注文ができるのはアクアクララが選ばれている理由の1つです。**

【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。

本F0240405802