

秋ばてに注意 !!

今年は酷暑といわれる程、暑い夏となりました。夏バテという単語は聞いたことがあるかとは思いますが、秋バテと呼ばれる症状もあるのをご存じでしょうか。秋バテにならずに、体調を整えて秋を楽しみましょう。

秋バテの主な症状（9月以降）・体がだるい

- ・疲れやすい・食欲がない・無気力・顔がくすむ
- ・眠れない・胸焼けや胃もたれ・めまい、立ちくらみ
- ・肩こりや頭痛がする

上記3つ以上当てはまると、秋バテの可能性あり

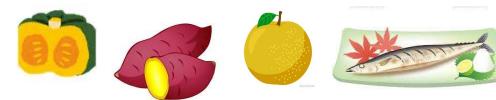
『秋バテ』は、夏の間にためてしまったカラダの冷えから、自律神経を乱し、血のめぐりを悪くして内臓の機能をマヒさせているのです。

自律神経の乱れ（ストレス）と冷え（血のめぐり）こそが、『秋バテ』の主な原因！



【食事編】

- ①1日3食、できるだけ同じ時間帯に食事を摂る
- ②ゆっくり噛んで食べる
- ③体を温める食べ物、ビタミン・ミネラルが豊富な食べ物を積極的に摂取する
体を温める食べ物...しおり、ニラ、ねぎ、トウガラシ、ビタミン・ミネラルが豊富な食べ物...かぼちゃ、さつまいも、梨、さんま、鮭など
- ④朝はコップ1杯の白湯を飲む



【生活リズム編】

- ①エアコンの設定温度は屋内と屋外の気温差が5度以内に
- ②朝夕の涼しい時間帯に、ウォーキングや軽い運動を
- ③37°C~39°Cのぬるめのお湯にゆっくりつかる
- ④朝いちばんに日光浴を



LIFE CANBEE CARD リニューアル新規入会受付中！！

入会費、年会費無料！！

いつでも10回払いまで手数料無料

ポイントサービス新規入会1.5倍

誕生日月ポイント3倍

キャンピーJCB CARDも新規会員受付中！！



STUDIO FRASHI

NEWS PAPER



9月(くがつ)は、グレゴリオ暦で年の第9の月にあたり、30日間ある。夏と秋の境目とした季節である。

日本では、旧暦9月を長月(ながつき)と呼び、現在では新暦9月の別名としても用いる。長月の由来は、「夜長月(よながつき)」の略であるとする説が最も有力である。他に、稻熟月(いなあがりつき)や稻刈月(いなかりつき)などが変化したものとする説もある。また、「寝覚月(ねざめつき)」の別名もある。

まだまだ暑い日が続きますが、皆様いかがお過ごでしょうか？今年の夏も昨年以上に猛暑となりました。年々気温が上がっているような気がしますが、これからは台風の季節となりますので台風の被害などにはくれぐれもお気を付けくださいませ。さて、スタジオフラッシュでは秋物のシーズンとなりました。まずはインポートブランドからの紹介です。NONAME, ANOA, SEVENTY、国内ブランドはGOMME, GOKI、トリイユキ、ビーティングハートなど揃いました。皆様のご来店お待ちしております。

秋に吹く強い風

「野分(のわけ)」は、秋に吹く強い風を指す言葉で、特に台風を意味します。これは、野原の草をかき分けるような強い風を表現しており、古くから文学作品や俳句で使用されてきました。具体的には、二百十日から二百二十日の頃に吹く台風を指し、秋の季語としても使われます。

AUTUMN COLLECTION 2025

9月6日(土)~9月30日(火)

B-MEN オーダーシャツ2Pフェア 2025

9月6日(土)~10月13日(月)

レディースシャツも作れます。

STUDIO FRASHI

<http://canbee.jp/>

0957-54-5005

2025

STUDIO FRASHI

Vol 102

STUDIO Frash!



Canbee.



NO NAME



秋の新ブランド お楽しみに♪

BEATINGHEART(ビーティングハート)
インポートブランドみたいな感性の国内ブランドです。

humidity (ヒューミリティ)
フランス発イタリア製ブランド（リビアナコンティ姉妹ブランド）
カジュアルなインポートブランドです。