

# らくらく通信

VOL 1

ムシムシ、ジメジメとした梅雨が始まりますね。雨が多くなると、気分も晴れませんが、湿度の加減で体も辛く感じやすい時期です。風邪など召しませぬようお体にはお気を付け下さい。

当院は一宮市役所より徒歩2分の治療院です。予約優先とさせていただきます。ご予約はお電話で！



お気軽整体院 らくらく 院長 森 俊樹  
 一宮市本町3-5-6 本町ビル2階  
 受付時間 / 午前 10:00 ~ 午後 8:30  
 (土・祝日は午後 8:00 まで)  
 TEL (0586) 73-1919 定休日 日曜日

## オレンジ&紅茶のサワードリンク

暑かったり、寒かったりのこの時期、アイスでもホットでも おいしくいただけるサワードリンクは いかがですか？

- ★ 材料 (8人前)
- ・ ミツカン・リンゴ酢 200ml
- ・ 氷砂糖 200g
- ・ オレンジ (皮を除いて) 100g
- ・ 紅茶のティーパック 1パック

- ★ 作り方
- (1) オレンジは洗って水気を取り、皮をむき輪切りにする。  
 (白い部分は苦味が強いので、なるべく取り除くようにする)
- (2) 密封できる広口ビンにオレンジ、氷砂糖、リンゴ酢、紅茶のティーパックを入れ、7分ほど凍らせて凍らせたところに置く。(金属製のフタの使用は避ける)
- (3) 1日1回、7分ほど凍らせたまま軽く振り混ぜ、1週間で出来上がり。  
 凍り終わった果実とティーパックは取り除く。  
 水または炭酸水で約5倍に薄めて さらばりといただく。

おすすめ ホットドリンク (サワードリンク原液 : お湯 = 1 : 4)

## 梅雨を元気に乗っ切るには？

- ★ 天気予報をチェック！  
 毎朝天気予報を見て、雨だけでなく**最低気温**と**最高気温**もチェック！  
 気温差が大きいほど**疲れ**が出やすくなったり、**風邪**をひきやすくなるので、**衣類**で調整するようにしてくださいね。
- ★ 晴れている日には外に出かける！  
 雨がやんでいるときは、なるべく外へ出かけましょう。お昼休みに少しだけ散歩するのもおすすめです。**太陽の光**にあたるのは、**体内時間**を整え、**睡眠の質**をよくなる効果もあります。気分もリフレッシュ。
- ★ お風呂に入って汗を出そう！  
 38-40℃くらいのぬるめのお湯での**半身浴**がおすすめです。  
 お風呂に入って汗をたくさんかくと**汗腺**の働きがよくなり、上手に汗をかくことができ、**熱**を体に貯めにくくなります。  
 体調不良を起こしやすい**梅雨**の時期、貯まっている**疲れ**や**だるさ**をリセットして元気に乗り切りましょう。



## カマツムリは寒さに強い！

これらの季節、庭先でよく見かけるカマツムリ。意外なことに、とても寒さに強いんです！ヒトデやウニはマイナス5度の完全に凍った状態から解凍すれば生還できます。イソギンチャクはマイナス10度まで大丈夫。カマツムリはとびと、ウニやイソギンチャクなどものともいせん。



なんとマイナス120度まで下げても死ななかつたという実験結果があります。動物の中で**ダントツ**な**タンパー**ンですね！