

# らくらく通信

VOL 30

何かと忙しくなる師走となりました。今年は選挙も控えた慌しい12月ですが、皆さま良い年をお過ごし下さい。

お気整体院 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

お正月休み 1/1~1/3 までとなります

なお、12/30(日)は臨時営業いたします

ホームページ <http://138rakuraku.web.fc2.com/>



## ジーンズの小さなポケット！何のためにあるの？

ジーンズとはデニム生地で作られたズボンです。

1870年にヤコブ・デニムがその原型を作り出した

のですが…。特許を申請するための資金がありました。

そこで、リーバイ・ストラウス社(リーバイス)にお願いをし、資金を提供

してもらったのです。

ところで、ジーンズに存在する小さなポケット！そもそも何の目的の

為にあるのでしょうか？

実は、懐中時計を入れるためだけに作られたポケットだったのです。

今でもそのファッション性の高いズボンですが、当初は作業着として

利用されてきました。

炭坑などで仕事をしていたりした人は懐中時計が必要で、

しかし、大きいポケットだと落とすしまう…。

そこで「懐中時計専用の小さなポケットがあったらいいよね？」

という発想に至り、このポケットが誕生したので、

今とほぼほぼファッションとして備え付けてあるようですね！



## 耳垢じ、どんなふうになりますか？

目鼻の習慣として、何気なく行っている耳垢じ。そのやり方は本に

よって千差万別。個々の自由と聞いてしまうと それまでですが、やり方

によっては耳のトラブルに繋がりがぬかぬかので注意が必要ですよ。

耳垢には外耳道の皮膚にある皮脂腺・耳垢腺というところから出る

分泌物と古くなった表皮、外から入ったほこりなどが混ざり合った

ものですよ。汚いと思われている耳垢ですが、実は重要な働きを

担っています。まず、耳垢には酸性で蛋白質分解酵素が含まれて

いるため殺菌作用を持っています。そして耳の中に適度な潤いを

あたえ、傷つきにくくする皮脂ができており、皮膚を保護します。

では、本題の耳垢じのやり方ですが、耳垢は自浄作用により、自然に

外耳道の入り口に排出されるように行っているのです。耳垢を

と深く押し込む必要はありません。入りが1cmくらいまで十分です。

また、あまり頻繁に耳垢じを行くと、外耳道の薄い皮膚を傷つけ

皮膚のびらん、水様性の耳だれ、さらにはカビが生え、かゆみ

が増すなど、慢性の湿疹性外耳道炎を起す可能性もあり

ります。耳垢じは2~3週間に1度くらいが適当です。

さらに、耳垢じと、むかしに耳垢じをするのは控えた方がよさそうですね！



## 簡単おせち 栗きんとん♪

材料

さつまいも …… 150g

栗の甘露煮 …… 1瓶

★ さとう・みりん …… 各小匙1

★ 塩 …… 1つまみ

余額があればさつまいもを裏ごし

して下せし、茹でても出来ます！

お正月に食べた栗きんとん。市販の

ものは甘すぎるので、自分で作ってしま

ましよう♪

1. さつまいもを皮を厚めにむき、竹の目

切り、切り口を水にさらす。水が濁ら

なくば、たまたまにさらす。水が濁ら

ずれば、10分。

2. 水で糖栗の甘露煮のシロップ(50g)

と、さつまいもを茹で、栗を入れたレンジで2分