

# らくらく通信

VOL 4 I

日入りも早くなり、日増しに肌寒さを感じる様になりました。「あっ!!」と言う間に夜になってしまふ季節ですので気も焦ってしまいそうです。が、ゆとりを持って行動を心掛けて下さい。



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  
 ホームページ <http://138rakuraku.com/>

## レンジで1分銀杏の殻むき

お手軽に銀杏が食べられるので便利ですよ♪

- 材料
- 銀杏 --- 15粒
  - 塩 --- 少々
  - 封筒 --- 1枚

繰り返し何粒でも  
出来持ちよ♪

1. 封筒の中に銀杏を15粒入れ、口を三回折ります。
2. レンジで一分チンします。(封筒の中でパンパンと弾ける大きな音がします)
3. 殻をむいて塩を振る。



## 頭の体操・IQマスター!

荷車を引いている人に「後ろで押しているのはあなたのお子さんですか?」と尋ねると「それだ!」と答えたが、後ろに回ってその息子に「前で引いているのはキミのお父さんだね」と言うと「とんでもない!」と言われしまった。さてこの二人の関係は?

答えは次回のらくらく通信またはホームページをご覧ください。

## 低体温にご用心!



日本人の平熱は36~37度ですがこの10年で35度台の人が増加しています。一般的に低体温とは平熱が35度台やそれ以下の状態のことをいい、低体温になると、血行も悪くなり、免疫力も低下し、疲労やアレルギー、生活習慣病にかかりやすくなります。さまざまな悪影響を及ぼします。毎日の心がけで改善しましょう。ここでは簡単な対策をご紹介します。

### 1. 1アイテムで体温ポポカ

体の内部から温めるにはお腹を保温することが大切です。これには腹巻きが一番です。これからの季節、毛糸のパンツやレッグウォーマーもおすすめて。ひざ掛けなども上手に使って。

### 2. お風呂にゆっくり浸かる

シャワーではなくお風呂にゆっくり浸かりましょう。半身浴がおすすめて!

### 3. 正しい下着はつけたい

体のしめつけは血行阻害となり、血流を滞らせます。なるべく体にやさしい下着を選び、体型に合った服や靴を身に付けましょう!

### 4. 冷たい食べ物や甘い食べ物をおまじ食べない

糖分には体を冷やす作用があるので、できるだけ食べないようにする。温かい飲み物を飲んで、旬の野菜や果物を摂取しよう!

### 5. 運動をする。

ウォーキングやスクワット、ストレッチがおすすめて!