

雲ひとつなく空が抜けるような清々しい晴天の秋晴れが多くなってきました。乾燥した澄んだ空気に包まれているととても過ごしやすくもありますが、夜の訪れが日増しに早くなっているのに季節を感じますね。

アトラス整体院 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 9:30 ~ 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/>



## ★ カハチカとくらサのカフェ風サラダ



簡単カハチカのカフェ風サラダ

100g x シビラー (お味がかわる)

作り方

1 カハチカは 1cm x 600w で 1/4 分

~ 2分 (おビッチに 5分 かける)

(ご家庭のシビラーに合わせて)

2. 熱いうちに粗くつぶして、お熱

がとれたら、くらサと調味料を味を

整える。

調味料を 3つ ごと

リムに 2つ に 置き

握りも 美味い です



- 材料
- カハチカ ----- 150g x 10
  - くらサ ----- 10g x 10
- ★ 調味料
- マネー --- 大 1
  - ヨーグurt ----- 大 1 (1パック)
  - 塩・こしょう・砂糖... 各少々

## 今日から始める スマホ老眼撃退術

スマホを長く使う20~40代にたまっている「スマホ老眼」これは本物の老眼とは別もの。生活習慣を改善して予防、改善しましょう！

1. 目のツボを押す... 眉頭から眉尻に向かって1/3 (3本の「まはた」場所) の骨の部分にあるツボを親指で押し、疲れ目解消に。
2. ヴァグサコンタクトは度が弱いものを用意する... ヴァグサコンタクトを使用した視力1.0程度ですが、この状態はスマホを至近距離で使うのは、目の負担に...。スマホ用に弱めのものを用意するほうがいい。
3. ビタミンCを多くとる... ビタミンCは目のレンズである水晶体のダメージを防ぎ、透明性を維持できます。ビタミンCの多い食品を積極的にとるよう心がけましょう。
4. 目薬を乾燥を防ぐ... 目をよく使うデスクワークの人には2~3時間に1回程度点眼もOKです。
5. 5分間の休息を取り入れる... 日中5分間でいいので、意識的に目を閉じる。休憩して、頭の中をリフレッシュ。
6. 遠くに見える看板をチラ見する... 遠くの目標を決めて、1時間に1~2回チラ見するのが習慣になると目がぐらぐらに。

## 頭の体操、IQサプリ

Q あなたができてくるものは何？  
 カンガリもう

答えは次回5つ通信またはHPにて...  
 < VOL 87の答え > " 文 = 11 " 文化の日 = 11月3日