らくラク通信 VOL 30

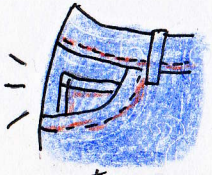
何かと忙しくなる師走となりました。今年は選挙も控えた慌しい１２月ですが、皆さま良い年をお過ごし下さい。

お気軽整体院　らくラク　　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・デービス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せんでした。
そこで、リーバイ・ストラウス社（リーバイス）にお願いをして、資金を提供してもらうのです。

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。
今でこそ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いました。
炭坑などで仕事をしている人たちは懐中時計が必要です。
しかし、大きいポケットだと落としてしまう…。
そこで「懐中時計専用の小さいポケットがあったほうがいいよね？」という発想に至り、このポケットが誕生したのです。
今となってはファッションとして備え付けてあるようですね。！

耳そうじ、どんなふうにしてますか？

日頃の習慣として、何気なく行っている耳そうじ。そのやり方は人によって千差万別。個人の自由といっ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つながりかねないので注意が必要です。
耳あか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。汚いと思われている耳あかですが、実は重要な働きを担っています。まず、耳あかは酸性で蛋白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ており、皮膚を保護します。
では、本題の耳そうじのやり方ですが、耳あかは自浄作用によって、自然に外耳道の入り口に排出されるようになっているので、耳かきを深く押し込む必要はありません。入口から1cmくらいまでで十分です。
また、あまり頻繁に耳そうじを行うと、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て、かゆみが増すなど、慢性の湿疹性外耳道炎を起こす可能性もあります。耳そうじは2～3週間に1度くらいが適当です。
きもちいいからと、むやみに耳そう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… 各小さじ1
- ★ 塩 ------- 1つまみ

余裕があればさつまいもを裏ごしして下さい。茹でても出来ます！

お正月に食べたい栗きんとん。市販のものは甘すぎるので、自分で作ってしまいましょう♪

1. さつまいもの皮を厚めにむき、サイの目切り。切ったそばから水にさらす。水が濁らなくなったら、ラップをしてたっぷりの水と共にレンジで10分。
2. 水を捨て栗の甘露煮のシロップ(150g)と★を入れマッシュ。栗を入れてレンジで2分