らくラク通信 VOL 41

日の入りも早くなり、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う季節ですので気も焦ってしまいそうですが、ゆとりを持った行動を心掛けて下さい。

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
ホームページ　http://138rakuraku.com/

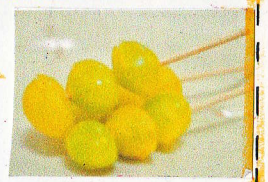
レンジで1分銀杏の殻むき

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ますよ♪

1. 封筒の中に銀杏を15粒入れて、口を二三回折ります。
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息子さんですか？」と尋ねると「そうだ！」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！」と言われてしまった。さてこの二人の関係は？

答えは次回のらくラク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年では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い、など、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アイテムで体ポカポカ

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。そ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です。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！

3. きつい下着はつけない

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あまり食べない

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、ストレなどがおすすめ！