



頭の体操

健康に関するクイズを3択で出題。
お時間が空いたときに挑戦してみてください

- ①貧血に悩む女性って結構多いですよね。
鉄分を積極的に摂ることはもちろん、ある栄養素と一緒に摂ると良いそうです。
その栄養素とは次のうちどれでしょう。
- 【イ】ポリフェノール 【ロ】ビタミンC 【ハ】カロテン

②インフルエンザと並び、いやな風物詩となりつつある『ノロウイルス』。ノロウイルスに効果的な消毒方法は次のうちどれでしょうか？

- 【イ】アルコール 【ロ】クレゾール 【ハ】次亜鉛素酸ナトリウム

答え①【ロ】②【ハ】

赤血球の中のヘモグロビン(鉄分)が酸素を取り込んで、体の隅々まで酸素を運び回しているのです
鉄分代表食品 ほうれん草・小松菜・しじみ・レバー

今話題の
アサイジュースも貧血に良いとか…



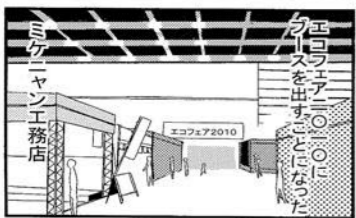
- 成長を促進します。
- 免疫機能の強化します。
- 集中力を高めます。
- 口内炎の予防します。
- 低血圧の改善します。



アサイベリー

次亜鉛素酸ナトリウムと聞くとわからない方も多いかもしれませんが、漂白剤に含まれる成分みたくですよ！
意外に身近なものなんです。

いわゆる塩素系消毒液(ハイターやキッチンハイター)などです。嘔吐物がついた場所の消毒方法は衣服や物品、おう吐物を洗い流した場所の消毒に効果的な次亜鉛素酸系消毒剤の濃度は200ppmにして使うといわれています。



☆幸せのおすそ分け☆

高校三年生の息子に、お弁当を作ってあげる最後の日でした。

お弁当箱に、
「6年間、ご利用いただきましたが、
本日をもちまして閉店させていただきます。」
と書いたメモを入れてみました。

そこで、返ってきた返事が、
「6年間ありがとうございました。今日のような、
最強の弁当が終わるのは非常に残念ですが、
また、復活されることを心よりお待ち申し上げます。
本当にありがとうございました」

と書かれてました。

いつも、おかずに文句ばかり言ってた息子でしたが、
こんなに心のこもった手紙をくれるなんて……。
毎朝五時に起きてお弁当を作るのは大変でしたが、
母としてのひとつの役割を全うできた気がしています。

…日本の母・日本の親子のお手本ですね…



タオルを使って肩甲骨のストレッチ ～透明感あふれるお肌～

肩甲骨の周りには、たくさんの筋肉が付いているので、ここを鍛えることで血液やリンパの流れが良くなります。という
か、ここの筋肉がこわばってしまうこと＝血流が悪くなる、とイメージしたほうがいいのかもかもしれませんね。

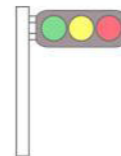
1. 足を腰幅くらいに開いて立ち、下のイラストのようにタオルの両端を持って、正面を向いて姿勢をまっすぐに正します。
2. そのまま腕を頭の上に向かって、まっすぐ伸ばしていきます。さらに、タオルから手を離さず、背中側に腕を下ろしていきます。このとき、両腕を伸ばしたままでは、辛い人も多いかと思います。(肩回りが柔軟な人はすんなり後ろに回ります)そのときは、どちらかのひじを少し曲げて左右に動かしながらしてみてください。**ひじを曲げて構わないので、手をタオルから離さないこと**がポイントです。
3. 両腕が背中側にまわると、肩甲骨が開いていくような感覚になります。そこでさらに、タオルを斜め下へ引き下げるようにすると、背中のお肉がぎゅっと寄せられているのを感じませんか？胸も左右に開くように意識すると尚いいです。**5～6回ほど、繰り返します。**が、くれぐれも無理をしないよう、頑張り過ぎない程度に。“自分の気持ちいいところ”までに留めてくださいね。呼吸を止めずに、「あーここの筋肉がのびてるな～」というのを感じながらするのが大切です。



笑って笑って
ハイ！笑って



私の友達は仮免許の時、教官に「はい、この先の赤信号の交差点を右折して」といわれ、
何の疑いもなく、信号が赤信号のまま交差点を右折した。



先日、近所のスーパーに行ったところ、桃売り場で値札の横にこんな表示が立っていました。
「お客様へ…私は肩が凝っておりませんので揉まないで下さい。桃」



近所のラーメン屋では、
「何杯食べても一杯400円！」と
いう貼り紙がある。



息子の中学校の廊下で面談の順番待ちをしていたら、
下級生が
「あと5秒でこっちへ来い！
じゅう・きゅう・はち・なな…」

