

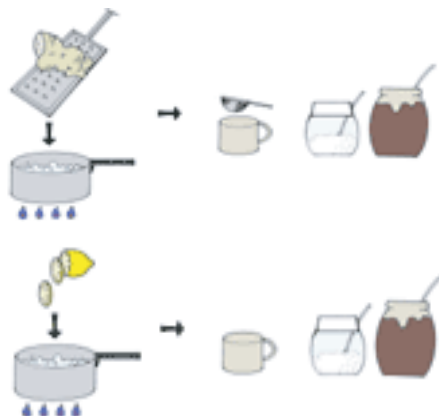
急に寒くなってきた、この時期、
体調管理は万全ですか？

疲労がたまり体が弱ると抵抗力が落ち、風邪を引きやすくなります。
ソクソクする、くしゃみが出る、鼻水が出る、喉が痛い、などの症状が出ると風邪の引き始めです。
簡単な風邪の引き始め対策をご紹介します。



風邪を予防するにはうがいが一番です。
風邪の引き始めであれば、「生姜湯」や「ホットレモン」
を飲んで冷えた体を内側から温めましょう。
すぐに布団に入り、暖かくして寝ましょう。
汗をかいたらよく拭き取り、
こまめに着替えるようにしましょう。
パジャマの下にタオルを入れておくとタオルを
交換するだけなのでとても簡単です。

《生姜湯・ホットレモンの作りかた》



- 生姜湯の作りかた
親指大の生姜をすりおろし、沸騰させます。
漉して、ハチミツ又は砂糖を加えます。
※生姜をスライスして、天日で乾燥させ、ビンで保存
しておくと、年中いつでもすぐに使えて便利です。

- ハチミツレモンの作りかた
スライスレモンを半個分入れて沸騰させます。
ハチミツ又は砂糖を加えます。
※レモンをスライスして、半分ずつラップにくるんで
冷凍しておくと便利です。

冷え症を改善しよう！！

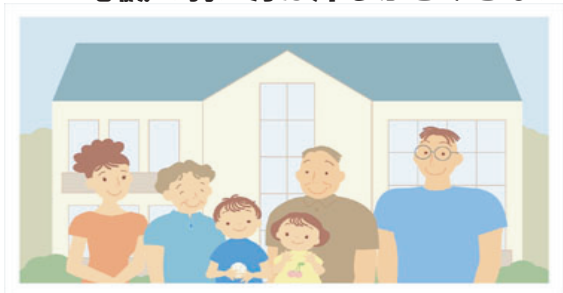
簡単療法①「足湯」

- 1.バケツなどにくるぶしが隠れる位のお湯を入れます。
- 2.お湯の温度は、足を浸けた時に気持ち良い温度から徐々にお湯を足して、我慢出来るギリギリの熱さにします。
- 3.両足を8～10分ほど浸けます。
- 4.途中、お湯が冷めてきたら更に熱いお湯を足していきます。



簡単療法②「腰湯」

- 1.足腰（みぞおちから下）を40℃前後のぬるま湯に最低20分以上浸かって温めます。
- 2.お湯が冷めてきたら、追炊きをするか、熱いお湯を足して40℃前後を保つようにします。
※腕はお湯につけずに湯船から出してください。
※心臓の弱い方は汗をかきすぎないようにご注意ください。



TOYAスマイル倶楽部事務局
今治市玉川町中村甲677-1
有限会社十弥工務店内
TEL (0898) 36-8182 FAX (0898) 36-8183
E-mail : toya-info@toya.co.jp
URL : <http://www.toya.co.jp>