

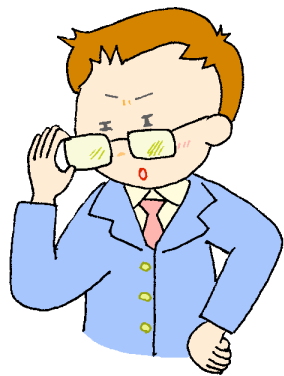


定期的に洗濯して清潔に使用する

買い物袋が有料化され、エコバッグの利用が増えています。肉や魚の汁、野菜の土などが付着しないよう、ポリ袋に入れてからエコバッグへ入れるクセをつけましょう。目につく汚れや臭いが無くても、知らぬ間に汚れが付着していることがあります。そのまま使い続けると不衛生だけでなく、食中毒菌が増殖して新たに購入した食品に付着する可能性もあります。食品と日用品は、バッグを分けることも大切です。エコバッグは汚れていなくても、定期的に洗濯しましょう。また、食品の温度が高くなると微生物が増えて食中毒のリスクが高まります。冷蔵・冷凍が必要な食品は、クーラーバッグなどに入れて、食材が冷たいうちに持ち帰りましょう。



容器の先が目に触れないように



市販されている一般用点眼薬には、さまざまな成分が含まれています。例えば、潤い保持、疲労緩和、炎症抑制、充血軽減、栄養補給といった働きが。ピント調節機能を改善する成分もあります。防腐剤が入ってるかも確かめて下さい。医療用点眼薬で複数を使う場合は、ひとつ点眼した後、5分程度の時間をおいてから、次のものをさしましょう。色のついた点眼薬もありますので、衣服等につかないようにご注意を。点眼薬をさす前は、手を洗い清潔にして、容器の先が目やまつ毛につかないようにしましょう。

使った後はキャップをしっかり閉めて、直射日光を避けて保存します。できるだけ早めに使い切るようにしましょう。

物忘れにイライラ

自分の物忘れにイライラしたことはありませんか？ 忘れるはずのない大切な言葉が、まったく出てこない時ほど焦るものはありません。思い出そうにも思い出せないことにイライラしてきます。まさか自分がというショックと、この先もっと思い出せなくなるのではとの不安が、イライラの影に見え隠れしています。必要な時に必要な言葉が出てこない時は、頭をスッキリさせる必要があります。「どうしよう」と焦る前に、まず目を閉じて、目尻に軽く指を置いて深呼吸です。このツボは側頭部、首、肩のコリとも連動しています。片頭痛や肩こりも頭の疲れのサインです。



赤ずきんタイアリー

登場人物・赤ずきん・恵美 4193 季士



私は赤ずきん、登米の老舗のお菓子屋さんで作っている「太白飴」。もち米と大豆の種子を発芽させた麦芽から作られる麦芽糖が原料。自然な甘さで4193は大好きで、20個位まとめて買っちゃいます。口に含むと粘っこいので差し歯があると取れるから注意してねと言いながら、差しあげています。先日、太白飴を食べていたらポロッと差し歯が。だから言ったこっちゃんない！