

# かわらばん

H26

11月号

## 新米の季節がやって来ました♪

今回はお米の種類別に特徴を探ってみました。

### 《コシヒカリ》

味・香り・粘り・ツヤに優れた、まさに日本人好み。

### 《ササニシキ》

コシヒカリと比較すると粘り気が少なめで、あっさりとした食感が楽しめます。柔らかさも人気のポイント。

### 《ひとめぼれ》

味だけでなく、粒の見た目も良く粘りの強いお米。冷めても美味しいのが特徴で、高い人気を誇る。

### 《あきたこまち》

何と言ってもモチモチとした食感が特徴です。水分が多く、もち米のように粘り気があって、おにぎりなどにも最適。

### 《はえぬき》

粒の表面がしっかりとっているため、少しくらい水加減を間違えても、ふっくらとした美味しいご飯が炊けるという特徴も持っています。

### 《ミルキークイーン》

コシヒカリよりも粘りが強く、食感も良好。また、冷えても硬くならないので、お弁当のご飯に最適です。

好みのお米はありましたか？どれも美味しそう！



## 眼精疲労

仕事柄、パソコン、スマホや携帯電話などと向き合う方が多い中、眼精疲労に悩まされている方も多いのでは。実はかわらばん作成担当の菊地もそんな仲間の1人…。そこで今月号は当社の得意分野(笑)である簡単に出来ちゃうマッサージをお教えしましょう！！

### 眼精疲労に効く！簡単マッサージ☆

#### ① 眉頭の指圧



①両手の親指の腹をそれぞれ左右のまゆ頭の少し下の骨のくぼみ(天心)に当てる。  
②親指に当たる骨を突き上げるようにして数回押す。  
※これを数回繰り返します

#### ② 鼻の付け根の指圧



①両手の人差し指の腹をそれぞれ左右の目頭のすぐ下(清明)に当てる。  
②下から上に、骨を突き上げるようにして数回押す。  
※親指と人差し指で軽く摘んでもOK

#### ③ 頬の中央部の指圧



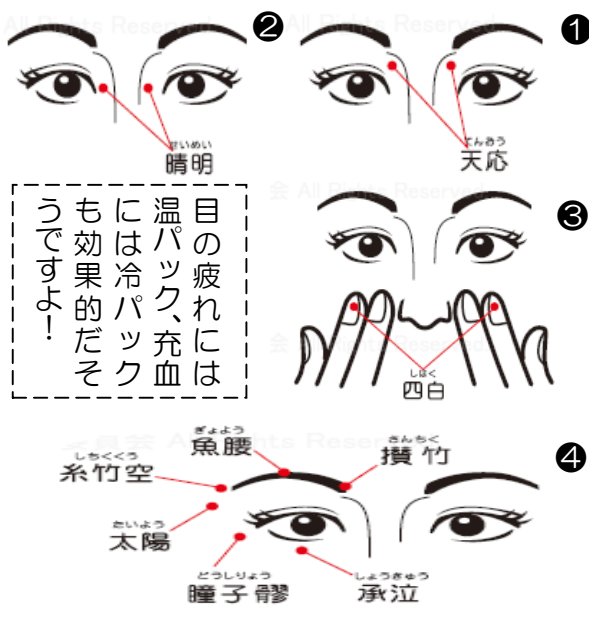
①両手の人差し指と中指を揃えて、小鼻の両脇に当て、中指だけ頬から離す。  
②人差し指の腹が当たっている所(四白)をそのまま頬に垂直に数回押す。  
※これを数回繰り返します

#### ④ 目の周囲のマッサージ



①両手の親指の腹を左右のこめかみ(太陽)に当て、残りの指は軽く握る。  
②人差し指側面の第二関節で眉毛に沿って数回マッサージする。目の下部も骨のフチに沿って数回マッサージする。  
※これを数回繰り返します

◆左の詳細を参考に、力度に注意して下さい◆



目の疲れには温パック、充血には冷パックも効果的だそうですよ！

訪問リハビリマッサージの  
福島ウェルフェアサービス  
郡山市堤二丁目170番地  
TEL 024(951)8700  
FAX 024(951)2001

営業：武田・菊地  
大内・渡部  
11月15日は  
七五三だよ！

リハビリマッサージについて  
詳しく知りたい方は、ホーム  
ページをご覧ください。  
ホームページ URL  
<http://fukushima-wel.jp>

