



### なるほど！生活雑学

## 血圧の上と下の意味

血圧とは血管へかかる血液の圧力のことでよ。測定すると「上が130で、下が80」のように、2つの数値が出てくるがコレはいったい何を意味しているのでしょうか？知らない人は結構多いかも。

血管内に生じる圧力は実は一定ではないんです。心臓がポンプの役割を果たしながら血液を全身に送り込んでいるからなんです。

心臓が収縮した時、心臓から血液が全身に送りこまれるので血管内の血圧は最高に高くなります（上の血圧）。そして、心臓が膨らんだ時は血流が穏やかになった時の瞬間で、血液内の血圧は最高に低くなります（下の血圧）。

上の血圧は最高血圧（心臓が収縮した時）、  
下の血圧は最低血圧（心臓が膨らんだ時）と呼ばれ  
それぞれが血圧測定の数値となって表れるのです。なるほど～☆



## エイシンメンバーの知恵袋

それ!! まだ捨てないで。

### ◆履けるけど履けない・・・タイツ・ストッキング◆

1回しか履いてないのに、爪で穴が・・・知らない間に伝線が・・・。しっかり履いてくたびれたもの、もう履けないけど捨てるには惜しいものなど。タンスの隅に詰め込んでませんか？捨てる前にもうひと働きしてもらいましょ！

◎ホコリ取りに・・・伝線したり、くたびれたりしたもう捨ててもいいレベル向き。長いものさし(1mとか)に差し込み、冷蔵庫・洗濯機・家具の隙間に突っ込んでホコリを取れるだけ取って、すぐ捨てます。

◎ブーツの収納に・・・逆の発想です。季節外れのブーツをタイツの中に入れるだけ。ホコリもつかず、通気性もいいんです。

◎強力輪ゴムに・・・きれいな部分を適当な輪切りにします。これで完成。輪ゴムより耐久性があります。衣類を収納する時、ばらつかず重宝します。

◎ヘアバンドに・・・股上、足先部分は切り落として、つなぎ合わせて輪にしたら何と！ヘアバンドに。素材がナイロンで、すぐ乾くので清潔。シンプルな黒や気に入っていたタイツ、柄もので作ると普段使い出来ます。



## 7月の簡単レシピ



### 材料

おくら…2パック、おろししょうが…  
小さじ1/2、醤油…大さじ1/2、砂糖  
…大さじ1/2、酢…大さじ1と1/2、サ  
ラダ油…大さじ1と1/2、塩…1つまみ

## 7月の旬野菜は おくら

### 焼きおクラのしょうがマリネ

…細かく刻んでおぼろぼろ～以外の食べ方をおすすめします…

### ●作り方●

1. おくらは洗ってヘタを処理する(板ずりしてもいい)。
2. 調味料を全て混ぜておく。しょうがはチューブの物でもOK!
3. フライパンでおくらを素焼きする。この時、油は不要です。
4. 焼いたおくらを2.に浸ける。時々混ぜながら冷蔵庫でよく冷やします。

♪さっぱりしてて、たくさん食べれますよ～♪



## 心理テスト

Q.あなたが自画像を描くとしたら、どのように描きますか？

1. 後ろ向き
2. 正面
3. 抽象画
4. 横顔



● 診断 ● ~このテストでは、あなたに必要な友人のタイプが分かります~

①を選んだあなたは、あなたは自他ともに認める変人。人づきあいが苦手で、非社交的な人です。世間話などの無意味な会話は全く出来ないのに対し、自分が興味を持ったことはどこまでも深く追求していきとうとするところがあります。あなたに必要な友人のタイプは、共通の関心事についてとことん語り合えるような人です。あなたの事を理解し、外に連れ出してくれる社交性のある人も必要です。

②を選んだあなたは、あなたは自分で思っている以上に普通の人。人前では格好をつけたがり、気取っているところもありますが、仲間内ではバレバレな憎めないかわいい奴です。意外とミーハーで、テレビや雑誌などで取り上げられているものや、ロコミで流行だと言われているものには、すぐ飛びつく傾向があります。あなたに必要な友人のタイプは、あなたの目から見てちょっと変わり者と思えるような人です。社会に適応したまっとうな人間だけでは視野が広がりにません。変わり者と友達になれば世界が広がります。

③を選んだあなたは、あなたは自分自身、人は人という意識の強い我が道を行く人。物事を斜にかまえて見ているところがあり、きれい事や口先だけの褒め言葉は大嫌い。皮肉やで人生を悲観するところがあり、そのくせ自分の愛するものや好きな事には限りない情熱を注ぐような一途な面も。あなたに必要な友人のタイプは、世の中の常識にとらわれず、あなたのことを面白がってくれるような心の広い人、または経済的には苦しくても自由な生き方をしている人と友達になるとよいです。

④を選んだあなたは、あなたは強い自意識のせいで、人一倍シャイなところのある人。人前ではなかなか自然に振る舞えず、すぐに赤くなったりしどろもどろになってしまうところが。また周りの人が自分よりも幸せそうに見え、世界で一番不幸なのは自分だと思込み、自己陶醉している面があります。もっとも、本人が意識しているほど周囲はあなたの行動を気にとめてはいないものです。あなたに必要な友人のタイプは、いつも自然体でゆったりかまえているのんきものがよいでしょう。

## 簡単体操

### 「足指しばり」でウエストが細くなる!?

普段の生活で悪い姿勢をとっていると、正しい位置よりも骨盤が外側に開いてしまいます。このゆがみは多かれ少なかれ誰にでもあるものです。「足指しばり」をすると開いてしまった骨盤を引き締めて、いままで使われていなかったウエストを引き締める筋肉をよみがえらせる事が出来るのです。

用意するもの・・・ヘアゴム、クッション(座布団でも可)

2.腰の下にクッションを置いて、仰向けになって両手を上げる。全身を伸ばす事をイメージする。



1.両足の親指をヘアゴムでしばる。足指を動かないように固定するのが目的。きつくしばらない事。



### ポイント

両足のかかとをくっつける事が大事。時間が経つと開きがちになるので注意。

5分間...頑張っ!



腰が沈まないように、おへそが高くなるように!

## 今月の一言

### 努力とは日々新たに進むこと

頑張らなくてもいいとか、努力を嫌う風潮が強い。たしかに頑張りすぎると、カんで空振りしてしまう。しかし努力せずして何事も成就しない。懸命に励めば、必ず進歩向上がある。