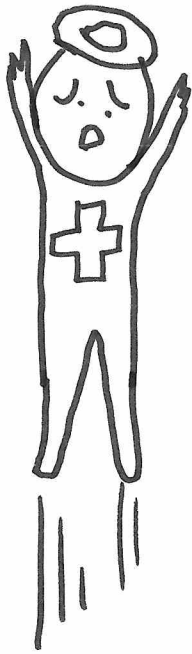


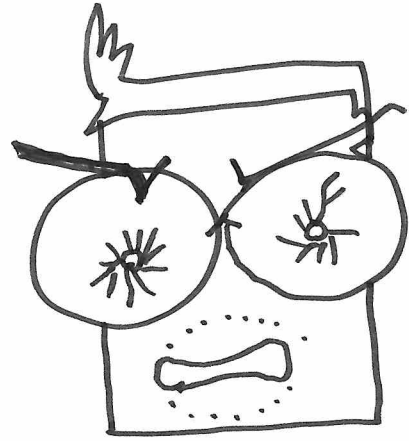
血圧

あぶないよ。



でもかっくにやめると

わりい〜!!
血圧のくまりは



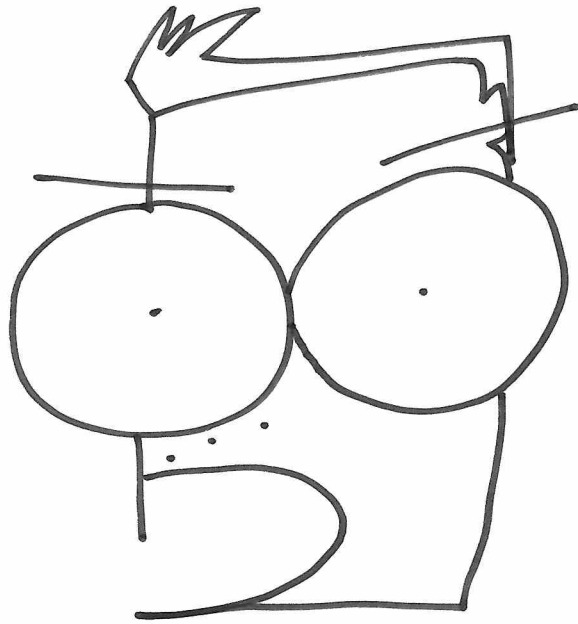
血圧 500mmHg



どうすんかよ〜!!

血圧 . お-も-れ?!!

作戦あり



加工品や添加物をとりますきない!

保存料や添加物のリンに要注意。

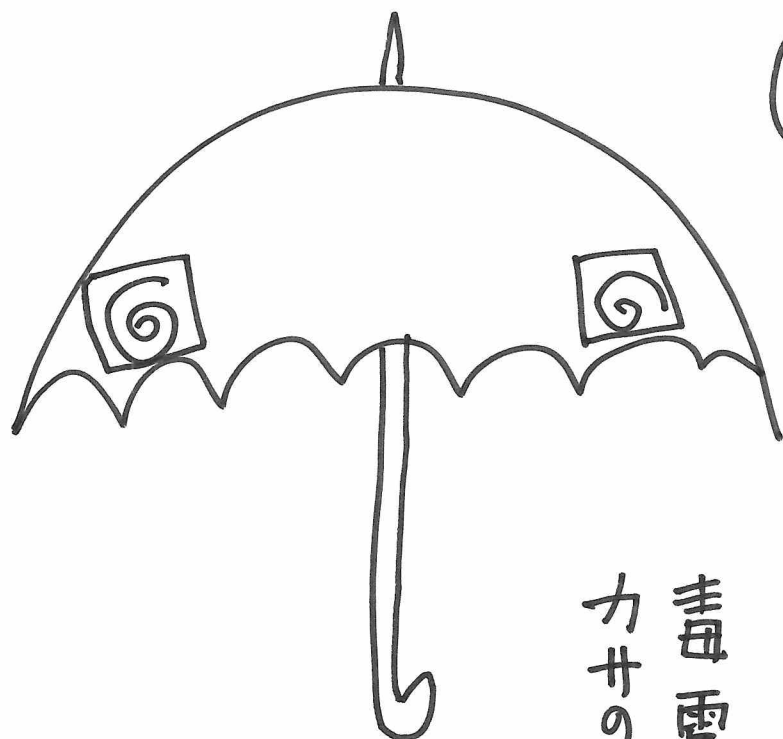
新鮮な野菜や果物・海ソウをとる。

ひまは一番いかんよ〜

禁煙!!

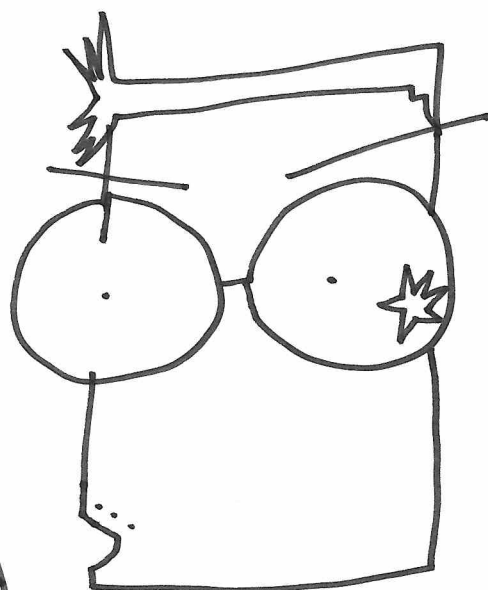
てきとなうんどう。(菓子クリニックより)

タオルにきり運動(これは私がかてに入れた)



毒電気をへらす
カサの下では

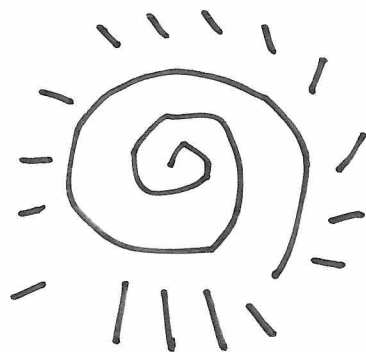
血圧がさがる。



これすごい。

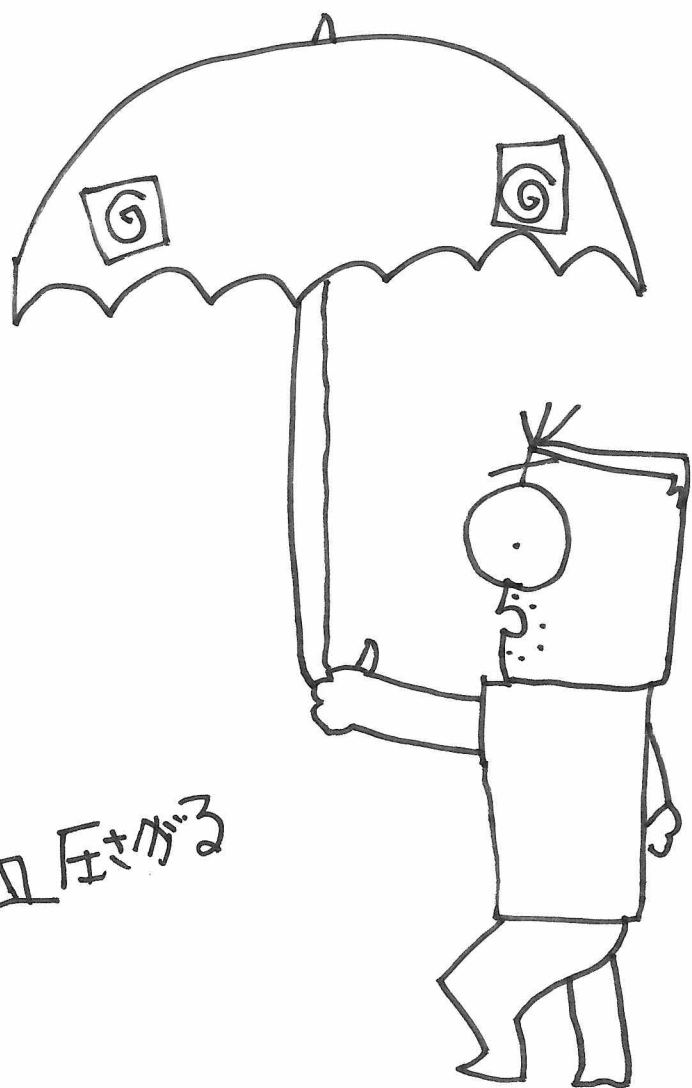
毒電氣対策はきく!!

ここからは丸さんの独断!!



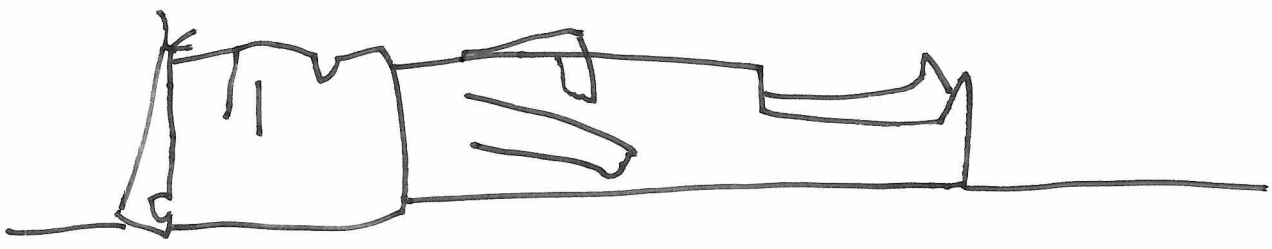
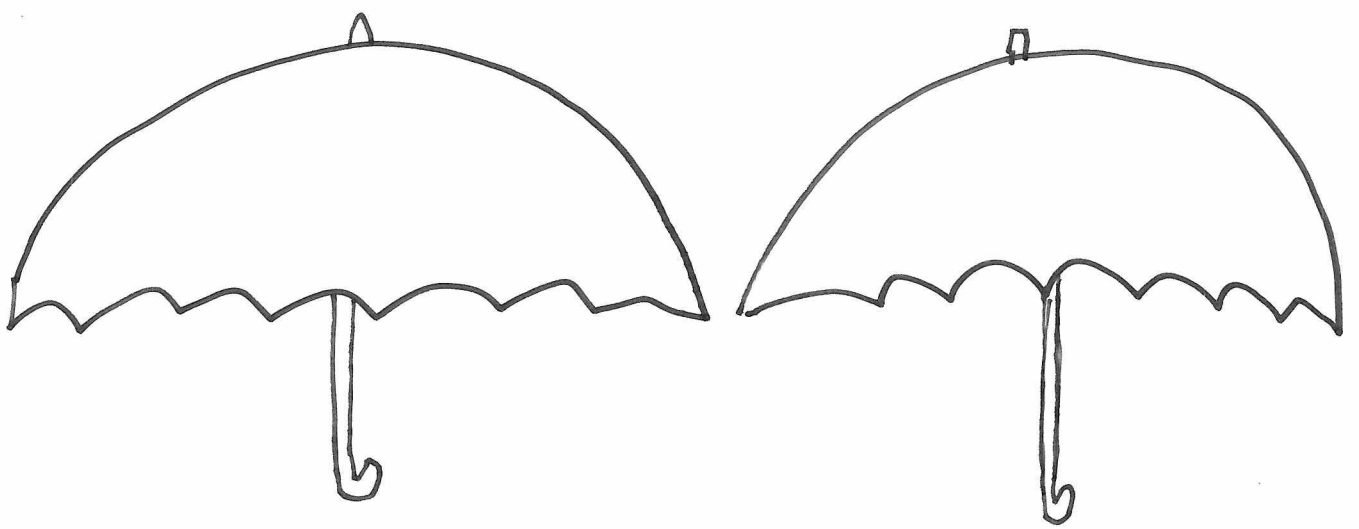
外にでるとき

日傘として 紫外線をへらす
カサをつかう。

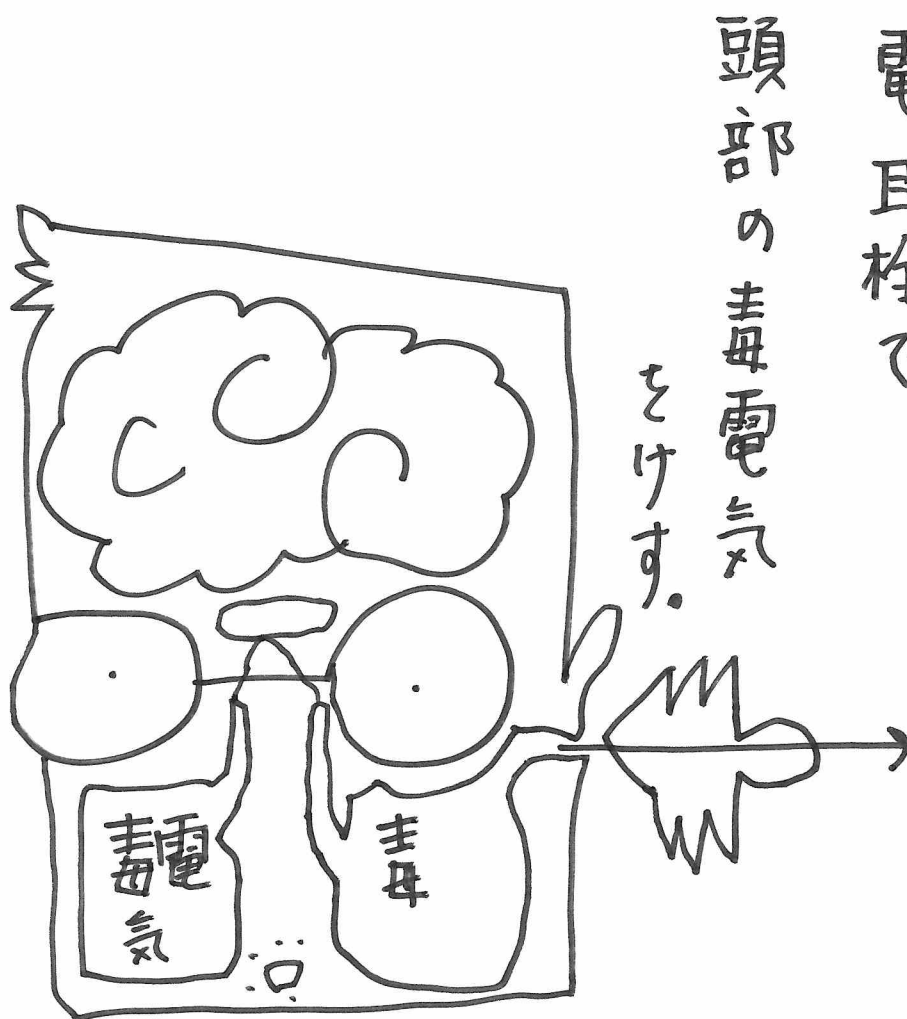


血圧がさがる

ゆるときも 傘の下



除電耳栓で



血
圧
さ
が
る