

# 話題沸騰!

## オキシクリーンって!?



昨今、SNSなどで話題沸騰のオキシクリーン。《オキシ漬け》といったものが巷で流行しています。このオキシクリーン、会員制大型スーパー「コストコ」で販売されている漂白剤のこと。なので、残念ながらなかなか手に入りにくいのが現実。日本語で表記されているものもネットで購入出来るそうですが、コストコで売っているアメリカ製のオキシクリーンの方が万能そうで…。何が違うのかと言うと、界面活性剤が入っているかないかの違い。アメリカ製は界面活性剤入りなので、より汚れが落ちると人気なんです。ではどうやって使うの？

中でも一番人気の使い方は、お風呂のオキシ漬け。バスタブの中にオキシクリーンとお湯を入れしっかり粉末を溶かし、洗面用具やお風呂のフタ、それからカーテンなど汚れの気になる物を入れて数時間放置するだけ。あとは入れていたイスなど軽く洗うと不思議な程ピカピカになるんです!! それから、キッチンのシンクでオキシ漬けも! お風呂と同じやり方でシンクに、まな板やキッチン用品を入れると、シンクまでピカピカに!! これなら、嫌々のお風呂掃除なども楽しく出来そうですね♪ ※詳しい使い方は、表記を見てお使い下さい。

みなさんも機会があったらぜひ試してみてください!

# かわらばん

平成29年10月号

## 「秋」の食べ物を食べて、体も心も健康になろう!

秋は美味しい食べ物がたくさん! そんな『旬』の食べ物で夏の疲れを吹き飛ばそう!!

秋に旬を迎える食べ物と言えば…サンマ・ナス・里芋・ぎんなん・さつま芋・柿・ぶどうなど、たくさん!

●サンマ：タンパク質が豊富! そして質も優れています。

EPAには血栓防止効果・DHAは脳に働き、学習能力を高める効果があります。また、胃腸を温め疲労を取り元気を出してくれます。まさに夏に疲れた体を回復するにはうってつけの食べ物。腹わたを捨てずに丸ごと食べましょう!

●ナス：秋になると皮が柔らかく、実が引き締まって美味しくなります。ナスは体の熱を冷ます、血液の滞りを無くす、腫れを取るなどの効果があると言われる、腹痛や下痢、口内炎、内痔などの治療に用いられてきました。油の吸収率が良く、油と一緒に調理すると血中コレステロールを抑制する働きが高まるという説もあります。

●ぎんなん：コレステロールを減らすレシチンと良質のタンパク質、血圧を調節する効果のあるカリウムが多く含まれています。イチヨウは非常に生命力の強い植物ゆえに、昔から滋養強壯の効果があると言われる、咳止めなどの漢方薬の主原料にもなっています。しかし、ぎんなんは生で食べると食中毒を起こしたり、大量に食べる事はお勧め出来ません。

●柿：ビタミンCが豊富。ビタミンA、食物繊維ペクチンやカリウムの働きで、動脈硬化や高血圧の防止にも効きます。お酒の酔い冷ましに効果がありますが、飲酒の前に食べる方が効果は高いようです。



## 股関節を柔らかくしよう!

～股関節が柔らかいとこんなメリットが～

股関節は体の至る所に影響を与えます。股関節を柔らかくする(可動域を拡くする)事で、色々なメリットがあります。

- ・オムツ交換が楽になる
- ・基礎代謝が上がる
- ・疲れにくい身体になる
- ・ケガをしにくくなる
- ・姿勢が良くなる
- ・冷え症に効く
- ・腰痛、頭痛、肩こりが改善する



◆どうしたら良いの?  
人の身体は運動しないとどんどん硬くなってしまいますので、毎日無理なくストレッチを行なう事が大切です。また、股関節を柔らかくする事で転倒防止にも繋がります。当社のリハビリは、介護者の方も安心して介護が出来るよう、可動域訓練(リハビリ)にも力を入れております!! ぜひご利用下さい! (o^o^)/ ご連絡お待ちしております!



### 《営業担当》

武田 ・ 菊地  
箭内 ・ 谷  
渡部

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



お電話  
お待ちしております!

福島ウェルフェアサービス

