

これでもう、部屋干しの生乾き臭とサヨナラ～！

もうすぐ梅雨本番。この時期のお悩みは、やはり洗濯物の生乾き臭ではないでしょうか！？どうしても室内干しになりがちなこの時期の洗濯物は、一体どうしたらアノ嫌な臭いとサヨナラ出来るのでしょうか。実は干し方よりも、干す前が臭いの原因となる大半を占めています。では、どうすれば良いのか、原因を追求して行きましょう。まず、【洗濯物を溜めない事。汚れた衣類に付いた菌はどんどん増えます。】【洗濯物を詰めすぎない。大量に詰め込むと、汚れがきちんと落ちません。】【お風呂の残り湯にも雑菌がいるので、残り湯は洗いのみにしてすすぎ洗いは水道水を使用しましょう。】【臭いを気にして、洗剤や柔軟剤を多く入れたいところですが、洗剤が多すぎると効力を発揮出来ず、溶け残った洗剤は石鹼カスとなり雑菌やカビの繁殖の元となってしまいます。】【洗濯した後の洗濯物は洗濯槽の中に放置したままにするとカビの繁殖しやすい環境を作り出してしまうため、すぐに通気性の良い洗濯カゴへ取り出しましょう。】【乾くまでに時間が掛かるほど雑菌は繁殖し生乾きの臭いに繋がりがやすくなるため、早く干しましょう。】

これらのポイントを踏まえ、これからは部屋干しの生乾き臭とサヨナラできそうですね(^o^)/ エアコンのドライや除湿機能、サーキュレーターも脱・生乾き臭にオススメのアイテムです★☆☆



平成30年6月号

かわらばん

病気のサインは顔に現れる！？

眉間と目は肝臓、目の下は腎臓、鼻は心臓、頬は肺、唇は胃と腸といった具合に、顔のパーツと内臓には相関関係があります。これらの位置に血色・膨らみ・へこみ・シワ・シミ・吹き出物といった急な変化が見られたら、その関係する内臓に不調が出るようです。

今回は『脳梗塞や脳出血』について。

耳たぶにシワがあると動脈硬化が考えられます。特に遠くから見ても分かるほど深くシワが入っている場合は、脳梗塞や脳出血のリスクが高く、早急に医療機関で脳ドックの検査をし、血液がサラサラになるような食事や運動などで予防に努めた方が良いでしょう。

◆おすすめエクササイズ◆

肩のラインの延長線上、腕の付け根部分のゴリゴリとした滞りを指でほぐす。耳たぶにシワが現れている側を重点的に行なうと良い。肩甲骨周囲・耳の上の側頭部もほぐしましょう。シワの原因は、どこかで血流が遮断されているため。シワの部分マッサージしたり、耳たぶを引っ張ったりすることで血流改善に繋がりますよ！

次回は『糖尿病』のサインについて学びます。

福島ウエルの
簡単ツボ講座～☆

今月は…
湿気取りのツボ

『陰陵泉 (いんりょうせん)』

ジメジメした梅雨特有の湿邪。湿邪とは簡単に説明すると「余分な水分」の事。足のむくみや腰が重なるいなど、停滞しやすく、下に流れる性質を持っています。

ツボの場所

膝下内側にある太い骨の真下、むこうずねの内側にあります。



やりかた

膝を軽く曲げ力を抜きツボに親指を当て骨に向かって行きを吐きながら5秒程押し離すを5～10回繰り返す。



《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

