かわらばん

祝☆令和第一号

令和元年５月号

梅雨が来る前にやっておきたい３つのこと

その１【洗濯】シーツやカバーなど、大きなものは入梅前の晴れた日に洗濯しましょう！梅雨時は乾く前に雑菌が増殖し、臭いの元になりがちです。

その２【掃除】クローゼットの床はホコリが溜まりがちな上、閉め切っておくと湿気もこもりがち。梅雨時には湿度の上昇でカビの発生の元にもなります。ウォークインクローゼットだけではなく、洋服ダンスの底や隅も掃除機で吸ったり、乾拭きしたり掃除し、風通しをして湿気を取り除いたり、除湿機を置いたりしましょう。

その３【雨対策】レインコートや雨傘、晴雨兼用傘といったレイングッズ、靴やバッグなどに防水スプレーをして水や汚れを防止しておくのも入梅前がオススメです。

おふろのカビをそうじしよう！

５月 26 日は風呂カビ予防の日です。日本気象協会の調査により、この日を境に全国的に気温と湿度がカビ発生の条件に合致し、お風呂のカビが生えやすくなることが分かったため、カビ予防を始めるのに適した日として『風呂カビ予防の日』と制定されました。

【カビが生える３つの条件】

①温度(20～30℃)　②湿度 70%RH 以上　③栄養素(皮脂や石鹸カスなど)

３つの条件が揃わないようにすればカビは生えにくくなります。

健康・長生き！イキイキ講座～☆彡

今月は【豚肉】について学んで行きましょう！

豚肉に含まれるビタミン B1 は、体内で糖質をエレルギーへ変換する際に必要となるビタミンです。そのためご飯やパンなどをたくさん食べても、ビタミン B1 が不足しているとエネルギーへの変換効率が悪くなってしまいます。また、脳はブドウ糖を分解してエネルギーを作るため、ビタミン B1 が不足すると十分なエネルギーを作る事が出来ず、記憶力の低下や情緒不安定，うつ病などを引き起こす可能性があります。

このように、ビタミン B1 には心身を活性化させ、健康な状態に保つ効果があるのです。豚肉だけでなく、肉などの動物性たんぱく質は筋肉や血液を作るだけでなく、骨を作るメカニズムを促進し、ホルモンのバランスを整える効果もあるので、長寿の秘訣でもありますね(^^)

◆◆オススメの豚肉レシピ◆◆

豚肉にしょうがを加えて生姜焼きにすれば、新陳代謝が活発になり、疲労回復の効果も増します。付け合せには、ビタミン B1 の吸収を促すアリシンを豊富に含んだ玉ねぎを添えると効果的ですよ♪

福島ウェルの簡単ツボ講座～☆

今月は…自律神経を整えるツボ『風池(ふうち)』

頭痛や首肩コリが辛い…。などとお悩みの方、必見！風池を押すことにより血流を改善して、頭をスッキリさせる効果があります。自律神経失調症，目眩，高血圧にも効果がありますよ！

ツボの場所

首筋のやや外側。うなじの窪みにあります。

やりかた

ツボを両手の親指で押し、頭をゆっくり前後に動かす。痛気持ち良い位の強さで、３秒押しては３秒離す。

《営業担当》

武田　・　菊地

渡部　・　箭内

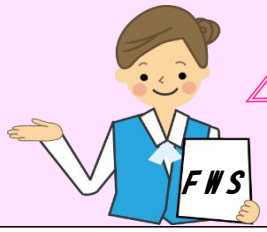
訪問リハビリマッサージの

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