



Koizumi News Letter

『髪と健康を育む美容室』

小泉操美容室
https://koizumi-hair.com

NO.193

2023年7月

創刊:2007/7



家事の基本と技 お掃除の失敗とアイデア

はりきってお掃除したのに、かえって汚くなっちゃってガッカリ…なんて経験、ありませんか？今回は、やってしまいがちな失敗を元に、正しく汚れを落とすコツや、アイデアをご紹介します。



【失敗その1】

アルミ鍋がコゲついてしまった！重曹水につけたら逆に黒ずんでしまい、トホホ…。



【失敗その2】

新築の家の畳に、子どもがおねしょ！重曹水で拭き取ったら、さらに変色してしまってガッカリ。



【失敗その3】

キッチンの天井や壁についた油のベトベト。はりきって水拭きしたら汚れが広がり、見た目もひどくなってしまうガッカリ…。



👉 重曹が鍋のコゲつきに効果的なのは、ステンレス製の場合です。アルミ製の鍋類に使うと、黒ずんで元に戻らないので要注意。鍋に50℃くらいのお湯を張り、酸素系漂白剤でつけ置きしてみましょう。また、鍋いっぱいに張った水を沸騰させ、大さじ2〜3杯のお酢を入れて数分間煮立てるのも効果があります。

👉 重曹はアルカリ性です。い草はアルカリの成分に反応して変色してしまうので、畳のお掃除には、アルカリ性の洗剤や重曹は避けましょう。酢水に浸して固く絞った雑巾で、畳の目に沿って拭きましょう。その後、しっかり乾燥させることが大切です。



👉 クロスには水拭きできるものと、できないものがあります。水が染み込むタイプなら、水や洗剤は使えません。ビニールクロスの場合は、薄めた住宅用洗剤を含ませた雑巾で拭きましょう。最後に、固く絞った雑巾で水拭きします。



失敗しないためにはまず「汚れの特性」をよく見極めましょう。

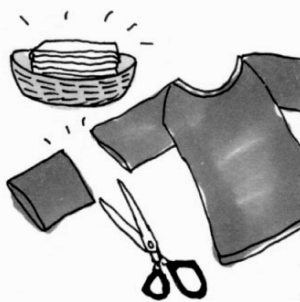
■酸性の汚れ(手あか、皮脂、タバコのヤニ、油汚れなど)⇒アルカリ洗剤、重曹、石けん

□アルカリ性の汚れ(石鹸カス、水アカ、尿など)⇒酸性洗剤、お酢、クエン酸

おすすめ！お掃除アイデア

1. 古着を使い捨て雑巾に

着られなくなった子ども服などを適当な大きさに切って、使い捨て雑巾として活用しましょう。汚れに気づいたらこまめに拭いて、あとはゴミ箱にポイ！各部屋に置いておくと便利です。



2. むらした新聞紙で窓拭き

新聞のインクの油は、汚れ落としに加え、ツヤ出し効果があります。水にむらした新聞紙で、窓の真ん中から外側に向かって渦巻き状に拭いていきましょう。最後に乾いた新聞紙で拭き上げれば、見違えるほどピカピカに。



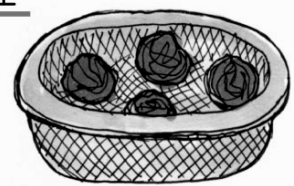
3. 使用済みのプリペイドカードを汚れ落としに

使用済みのプリペイドカードは、洗面器や鏡についた水アカ、石けんカスなどをこそぎ取るのに便利です。鍋のコゲにもお試しを。



4. アルミホイルでヌメリ防止

アルミホイルを丸め、排水溝のカゴの中に入れておきましょう。ヌメリが減って、お掃除がグンと楽になります。





きょうだいが増えると、ひとりの時とはまた違った子育ての悩みを持つ方も多いでしょう。そこで今回は、きょうだいを育てる中で起こりがちな疑問や悩みについての対処法をご紹介します。

きょうだいの子育て

悩み1 毎日をきょうだいゲンカが絶えません。イライラしてついどなったり、手がでてしまいます。

悩み2 きょうだいゲンカが始まると、つい上の子ばかりを叱ってしまいます。

悩み3 下の子が何でも上の子と同じことをしたが、ダダをこねます。

口を開く前に一度深呼吸を

「またはじまった…」と怒りがわいてきたら、まずは大きく深呼吸しましょう。そして、そのまましばらくケンカを見守ります。ケガをしそうな状況ならいったん引き離し、もう一度大きく深呼吸。興奮がおさまってから、何があったのか聞いてみましょう。一呼吸入れることで冷静になれます。



「大好き」を伝えてあげて

「上の子ばかりを叱ってしまう」と気づき、きょうだいへの接し方に偏りがないう心がけていれば心配いりません。

上の子は、下の子が生まれるまでの間、両親の愛情をたっぷり受け、愛情がしっかり蓄えられています。とはいえ、2人で過ごす時間を作ったり、毎日「大好きよ」と抱きしめて、言葉と体でしっかり愛情を伝えてあげることが大切です。



説得より、納得を

下の子は、上の子に憧れ、同じことをしたいという気持ち強いものです。でも全ての欲求を満たすことは、できませんよね。できないことははっきり言うことも大切です。その場合、頭ごなしに「ダメ」と言わずに、「代わりにこっちにしようか」など、下の子が納得できる状況を作ってあげるよう、工夫するといいですね。

上の子にも下の子にも、それぞれの良さがありますよね。欠点よりも良い部分を見つけ、「その子らしさ」を伸ばしていきましょう。

家庭医学

尿

に関するあれこれ

尿は血液から作られる！

正常な尿は透明か淡い黄色ですが、実は血液から作られています。なんと全身に送られる血液のうち、約5分の1の量が腎臓に流れこみます。腎臓で赤血球や白血球、たんぱく質以外の成分がろ過されたものを原尿（尿のもと）といいいます。

1日に作られる原尿は約200リットル、浴槽1杯分といいますから驚きですね。原尿に含まれるブドウ糖や果糖、アミノ酸、ビタミンなど、体にとって必要なものは再吸収され、不要なクレアチニン、尿素、アンモニアなどが、尿として体の外に排出されます。

1日何回トイレに行くと頻尿？

個人差はありますが、2～3時間に1回程度、1日5～9回であれば正常です。起きている間に10回以上、夜間2回以上トイレに立つようであれば頻尿かもしれません。

逆に、尿意をもよおしてトイレに行くのに、尿があまり出ないという場合、女性では膀胱炎、男性だと前立腺肥大の疑いがあります。

また、排尿の回数が極端に少ないのもよくありません。昼間4回以下ならもっと水分を摂るよう心がけましょう。一気に飲まずに、コップ1杯程度をこまめに分けて摂ることをおすすめします。

膀胱炎が女性に多いワケ

膀胱炎は、膀胱に炎症が起こり、その働きに支障が出る病気です。

ほとんどの場合、尿路を通して大腸菌などの細菌が感染することで起こります。

膀胱炎が女性に多いのは、その尿路が、男性に比べて太くて短く、まっすぐで細菌が入り込みやすい構造をしているためです。

普段から気をつけておきたいこと

- ・トイレをがまんしない → 雑菌の繁殖を防ぐ。
- ・排便後は、前から後ろに拭く。
- ・ウォシュレットの水流は弱めに設定する
→ 水流が強すぎると、大腸菌が付近に広がりやすくなります。
- ・腰周りを冷やさない → 細菌は冷えた環境を好みます。
- ・疲れをためない → 過労や睡眠不足で免疫が弱くなります。



簡単!

クッキング・レシピ

Cooking
Recipe

ピーマン詰め焼き料理

苦手な人も多いピーマンですが、安くて栄養たっぷりの食材なので、ひと工夫してたくさんいただきます。ピーマンは油と相性がよく、炒め物、揚げ物としてよく使われますが、中でも詰め焼きは、形のかわいらしさもあって、子供にも人気の一品です。今回は、いつもとちょっとちがった、ピーマンの変り種詰め焼きを紹介しましょう。

ピーマンカップ
の作り方

ピーマンは縦半分に切ってから、丁寧に種を取って、種の付け根の部分を包丁で切り落とします。

recipe 1.ピーマンのチーズライス詰め ●残りご飯をごちそうに! ●

材料

・ピーマン…4個 ・ご飯…1.5カップ ・卵…1個
・粉チーズ…適宜 ・パン粉…適宜 ・塩コショウ…少々

作り方

- ① ご飯に塩コショウをして、粉チーズと溶き卵を混ぜ合わせます。
- ② ピーマンを縦2つに割って、カップを作ります。
- ③ ②に①を詰めて、パン粉と粉チーズをふります。
- ④ 熱したオーブンで、15分ほど焼くと出来上がりです。

*recipe1

ピーマンの
チーズライス詰め

*recipe2

ピーマンの
ポテトサラダ詰め

recipe 2.ピーマンのポテトサラダ詰め ●ホットサラダ風に! ●

材料

・ピーマン…4個 ・ポテトサラダ…150g ・とけるチーズ…適宜

作り方

- ① ピーマンを縦2つに割って、カップを作り、内側に軽く塩をふります。
- ② ①にポテトサラダを詰めて、とけるチーズをかけ、オーブンで5分ほど焼きます。
- ③ 仕上げにケチャップをかけて、出来上がりです。

美容師からの真剣情報

紫外線から家族を守りましょう! ②

《UVケア商品の用語と数値について》

前号では、紫外線(UV)の身体に対する害と防御についてご説明いたしました。多くの方からの『SPFとPAなどの用語についてもっと詳しく教えて!』の声にお応えいたします。

UVとは、Ultra Violetの略で、「超むらさき」の意。可視光線の赤橙黄緑青藍紫の紫色より更に紫ってことで、よりもっと波長の短く目に見えない、紫より外側の電磁波で紫外線ということになります。波長により、UV-A(320-400nmナノメートル)、UV-B(290-320)、UV-C(290以下)の3つに分類。UV-Aは、波長が長く肌の真皮内まで到達し肌の老化を促進。UV-Bは、皮膚に炎症を起こし、UV-Cは、オゾン層などに吸収され、通常は地表には達しません。しかし、南極に近いオーストラリアでは、オゾンホールの影響などで皮膚がんの発生も年々増加しており、有害紫外線問題は大変深刻になっています。皮膚がんの発生率は世界一(3人に2人)。

SPFとは、Sun Protection Factor(サンプロテクションファクター)の略で紫外線UV-B防御指数。紫外線B波を浴び赤い斑点ができるまでの時間(約20分前後)を何倍に長く出来るかを表したものの。例えば、SPF30の日焼け止めを利用した場合、赤い斑点が現れる時間を30倍に延ばすことができるということになります。20×30=600分。約10時間程度の日焼け止めの効果が期待できるということになります。日本では、SPFの上限は50+となっていますが、測定方法に限界があるため50以上の数値は信用性が低いということで上限が設定されました。しかし、数値が大きくなるほど肌への負担も大きくなり、皮膚科医の中には、SPF30前後を進める方が多いようです。

PAとは、Protection Grade of UVA(プロテクショングレイドオブUVA)の略でUV-A防御指数。PAは皮膚の黒化やシワ・たるみを起こす原因を防ぐ日本化粧品工業連合会の基準です。PA+:効果がある。PA++:かなりある。PA+++:非常にある。と、なっておりますが、紫外線の90%がA波で、雲や窓ガラスをも通過し、日傘を差していてもビルの壁や地面からの反射で日焼けが起きます。UVケア商品で、このA波を完全にカットする技術を持つメーカーは限られているようです。これからは、様々な工夫をして紫外線から家族を守りましょう!!!!!!



小泉操です。

こんにちは

暑中お見舞い申し上げます

お元気でいらっしゃいますか、
暑い季節がやってまいりましたね！

夏バテ防止に当店おススメの

「冷しシャンプー」「頭皮エステ」「フットエアマッサージ」

で、頭寒足熱と頭皮頭髪ケア

免疫力アップもお任せ下さい

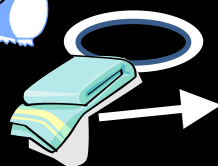
そしてあなたもアンチエイジング！！



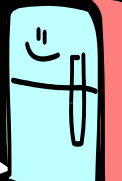
【夏の頭皮ケアは＝冷やす】

・こすらず・バリア

【頭部＝夏バテ防止のとおきの冷却法！！】



①ゴム紐約 40cmを輪にし、
濡らしたタオルに通して
ビニール袋に入れ、冷蔵庫
で冷やしておきましょう。



②暑い日や帰宅時には、
冷えたタオルを頭に巻き、
ゴムを後ろから前へ引っ張り止
めて、たっぷり冷しましょう！



【クリアソープの泡を頭にたっぷり乗せて放置10分】

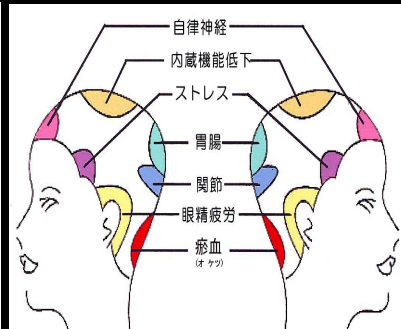
【ヘアパックを洗面器に溶かし、頭部全体にかけ、その後は流しません】



クリアソープを軽く流し、
ヘアパックを薄めて、
全体にかけます。

ヘアパックは
さくらんぼ大

お湯は
洗面器に
8分程度



『髪を育てる美容室』 小泉操美容室のこだわり宣言

其一、全蛇口からミネラルウォーター《元付け型浄水器を設置(国内美容室第1号)》脱塩素水を使用しております。
其二、シャンプー・ヘアパック・トニック等に13種のハーブ配合で育毛効果や生分解性を高め脱環境汚染を図ります。
其三、パーマやカラーの薬剤にも、ハーブ生薬配合の薬剤や、無臭のトリートメントウエーブ剤も使用しております。
其の四、『頭皮エステ』(ヘッドスパ)は、生薬処方により、頭皮や髪をイキイキさせ、これまでにない喜びを与えます。
其の五、取扱販売商品も『安全・安心・健康』をコンセプトに、選りすぐれたものを皆さまにご提供いたします。

小泉 操 (1955 生) 1973 青森県立三沢高校卒 '73 都市銀行入社 '76 同行退社 '77 日本美容専門学校卒 '78 美容師免許取得
'78 ヨーロッパ研修 '79 世界カットチャンピオンに師事 '81 管理美容師免許取得 '84 青山にて故 平尾昌晃氏(作曲家)と
美容室&メイクスクール共同経営兼店長(女優・歌手・タレント・テレビ・雑誌・ポスター等のヘア&メイクを手掛ける)
'86 第2回ヨーロッパ研修(サッスーンスクール・トレバ・ソルビー他) '87(S60)当地にて(株)小泉操美容室設立・開業
'96~'99 杉並区立小PTA 会長 '03 杉並区立中PTA 会長・都立高PTA 副会長 '95~'10 小中高各校インターンシップ出前授業
'95~病院ボランティア活動中(273回24年) '00 アートメイク技術習得・フェイシャルエステ技術習得 '23/創業 36 周年

受付時間 10:00~平日:19:00迄
日祝:18:00迄

定休日:毎週火曜/第1・3月火連休

TEL & FAX: 03-3318-5820

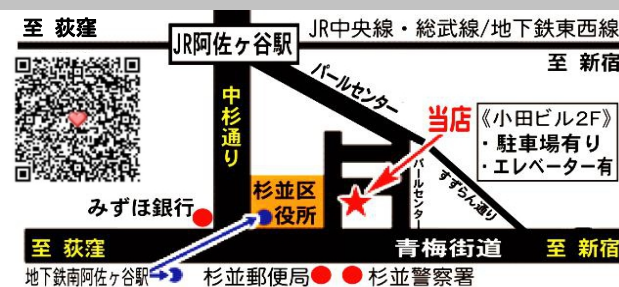
※ご予約優先・早朝予約承ります

<https://koizumi-hair.com/>

mail: misao@koizumi-hair.com

杉並区阿佐谷南 1-14-5 小田ビル2F

<杉並区役所東隣り>



6月の店休日

5(月)6(火)、13(火)

19(月)20(火)、27(火)

7月の店休日

臨時 2(日)~4(火)

11(火)、18(火)

25(火)

臨時 29(土)~8/1(火)