



Koizumi News Letter

『髪と健康を育む美容室』

小泉操美容室
<https://koizumi-hair.com>

NO.195
 2023年9月
 創刊:2007/7



家事の基本と技 忙しいママのための 「手抜き家事」のススメ

家事に、子育て、ご近所づきあいなど、主婦は毎日何かと忙しいものです。最近では、外で働く主婦も少なくありません。1日の限られた時間の中で、すべてをこなすのは至難のワザです。そこでおすすめしたいのが、「手抜き家事」。手抜きというと聞こえはよくありませんが、家事の「不要な工程」を省略して、効率よく行うことで、ゆとりある暮らしを目指しましょう。

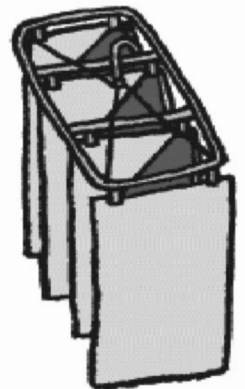
「乾燥機×部分アイロンがけ」でラクチンキレイ

脱水後、10分だけ衣類乾燥機で乾燥させます。ほんのりあたたかくなったところで、シワを叩いて伸ばし、干します。これだけでも驚くほどキレイに仕上がります。さらにパリッと仕上げたいなら、アイロンの「部分がけ」がおすすめです。シャツなら「襟」や「胸元」など「見える所だけ」にかければ、ラクチンキレイ！が実現します。



狭いスペースは「ジグザグ干し」で解決！

シーツやバスタオルなどを干すスペースがなくて困りますよね。そこでピンチハンガーを上手に使いましょう。シーツやバスタオルを横長に持ち、長い辺をジグザグにピンチハンガーに留めます。省スペースな上、風通しがよく乾きやすくなりますよ。



部屋干しは、換気扇を回した浴室で

意外かもしれませんが、部屋干しおすすめナンバーワンの場所は、「浴室」です。ポイントは、「換気扇をまわすこと」。換気扇をまわした浴室に突っ張り棒を使って干すと、リビングや寝室よりも早く乾きます。さらに、ハンカチやシャツに生乾きの状態でアイロンをかけると、干し時間が短縮できる上、アイロンがけもしやすく、一石二鳥です。



布団干しは外に干さなくてもOK！

普段、なかなか布団が干せず、休日に干そうと思っていたら雨が降って大ショック…、なんて経験はありませんか？
 そもそも布団を干す目的は、「乾燥させること」。布団を乾燥させると、「弾力性がよくなる」「ニオイがなくなる」「殺菌できる」などの効果を得られます。もし乾燥できるなら、室内干しでもOK。
 まずは、毎日起きたら布団をめくり、湿気を逃がしましょう。窓際でテーブルやイスの上に布団を広げて乾かすのもおすすめです。また、布団を購入する際は、羽毛や羊毛などのように「太陽にあてない方がよい布団」を選ぶという手もあります。



洗剤プラス重曹で洗浄力アップ！

汚れ落ちが悪いとき、つい洗剤の量を増やしていませんか？量を増やすより、経済的でエコなワザがあります。それは「重曹」を入れること。洗剤と一緒に、重曹を大きじ2杯ほど入れてみてください。洗浄力がグンとアップします。重曹のおかげで、衣類も傷まず、洗濯槽のカビやニオイを防ぐ効果も。柔軟剤を入れなくてもふっくら仕上がるのもうれしいですね。



公立にも広がり始めた「一貫教育」

「エスカレーター式」といえばピンとくる方もいらっしゃるかもしれませんが。少し前までは、「一貫教育」といえば「私立」というイメージでしたが、現在全国には、約150校の公立の中高一貫教育校があるそうです。「私立は高いから」と、経済的な負担を理由に公立に進学していたご家庭も、公立という枠組みの中でどんな教育を受けさせるか、検討する時代がきているようです。

「中高一貫教育」で、勉強以外の活動も活発に

中高一貫教育は、6年間一貫で行うことによって、特色のある教育を計画的に続けて行うことができるのがメリットです。そして、通常の教育と一番違う点は、「高校入試がない」こと。現在、全国の中学生は半数以上が塾に通っているというデータもあります。そのため、勉強以外の活動を行うゆとりがないという指摘もあるようです。中高一貫教育では、高校入試から解放されることで、クラブ活動など、勉強以外の活動にも積極的に参加でき、充実した学校生活を送ることができるのです。さらに、公立の中高一貫教育では、中学入学時に試験はなく、適正検査や作文、面接などで入学を決めます。中学入学時にも大きなストレスなく進学できるのはうれしいですね。

「小・中」一貫など広がる選択肢

公立の中高一貫教育の背景には、今までの公立教育では、少子化やいじめなど、現代ならではの問題に対応しきれなくなっていることがあります。施設にも特色があり、教育内容も充実している私立に通う子どもが増えたことで、公立にも特色ある学校作りが要求されてきたのでしょうか。最近では、公立の「小中一貫教育」の動きも出てきているようです。これは、義務教育のあり方そのものを見直そうというものです。勉強や進学だけでなく、「人間性」や「自立心」を育てるといった、より「高い質」が求められる時代なのかもしれませんね。

公立の中高一貫教育の動きも出てきているようです。これは、義務教育のあり方そのものを見直そうというものです。勉強や進学だけでなく、「人間性」や「自立心」を育てるといった、より「高い質」が求められる時代なのかもしれませんね。



● げっぷ

早食いの人は「げっぷ」がやすい？

げっぷは、胃や食道にたまったガスが口から出るもの。食後に数回起こるのが普通です。急いで食事をすると、食べ物と一緒に空気もかき込み、胃の中に空気がたくさんたまるため、でやすくなるようです。

胃腸や精神的ストレスが原因の「げっぷ」

食後でもないのに頻繁に起こったり、胸焼けをとともなうげっぷは、要注意です。

正常なげっぷかどうかの見分けるポイントは、「匂い」。悪臭やすっぱい匂いのげっぷは、胃の中のものが腐敗したり発酵している証拠です。十二指腸潰瘍や、胃がんによって胃の出口が狭くなっているかもしれません。内科や消化器科などで調べてもらいましょう。まれに、精神的なストレスや葛藤のために空気を多く飲み込んでしまい、げっぷが頻繁に出る人がいます。これは「吞気（どんぎ）症」といいます。胃の痛みや、膨張感などの原因になるので精神神経科を受診することをおすすめします。

● あくび

「あくび」には意味がある！？

退屈な会議であくびをかみ殺した経験はありますか？

あくびは“脳の活動レベルが低下している”サイン。あくびをすると、口が大きく開いて、普段よりたくさんの空気が肺に入り、多くの酸素を脳に送ることができます。脳の活動レベルをアップさせようとする体の自然な活動なので、むやみに我慢しなくても大丈夫です。体全体を使って大きく伸びをしながら、深くゆっくりと深呼吸をしましょう。肺の換気がよくなって、酸素が脳に十分に行き渡り、眠気もなくなりますよ。



こんなあくびには要注意

あまりに頻繁にあくびが出る場合は、病気の疑いも。特に、生あくびが頻繁に出るのは脳卒中や脳炎の予兆であることも。思い当たる方は、神経内科を受診しましょう。

簡単!

クッキング・レシピ

Cooking Recipe

今回の炊き込みご飯は、豚肉、ひじきなどが入っていてボリューム満点! その上、栄養のバランスもとれているので、これ一品でも大丈夫です。さらに、チンゲンサイの卵スープなどを加えれば、完璧!

オイスターソースをベースにしているので、ごはんに深い甘みと香りがあり、食欲をそそります。今日の晩ご飯は、ささっと作って、秋の夜長をゆっくり過ごしましょう!



*Today's recipe

中華風炊き込みご飯

材料

- 米……3カップ(1カップ=160g)
- 豚肉……………150g
- 乾燥ひじき……………15g
- ゆで筍……………150g
- 人参……………50g
- 椎茸……………8枚

- 冷凍グリーンピース…適宜
- 醤油……………大さじ1
- 酒……………大さじ1
- オイスターソース…大さじ2
- 塩……………小さじ1/2
- ごま油……………小さじ1
- 水……………3カップ

- ①米は炊く30分以上前にといでザルに上げ、水気を切っておきます。
- ②乾燥ひじきは水でもどし、ゆで筍と人参は色紙切りに、椎茸は石づきをとって薄切りにします。
- ③醤油と酒を合わせて、その中に豚肉を一口大に切って入れ、下味をつけておきます。
- ④炊飯器に、①②③と水、オイスターソース、塩、ごま油を入れて、さっと混ぜ合わせ、平らにしてから炊きます。
- ⑤炊き上がったら、解凍したグリーンピースを加えて、できあがりです。

【POINT】
リンパの働き ◆浅いリンパは美容に、深いリンパは健康につながる

不眠の改善

1 **四つんばいになる**
四つんばいになり、手と足を肩幅くらいに開き、体のバランスをとる。つま先は伸ばす。



2 **対角線上の手足を同じ高さに上げる**
左手と右足を同時に上げる。手と足の高さは同じくらいになるように上げ、10秒キープ。反対側も同様に行う。



Point!
手先から足先までがきれいなラインを描くように姿勢を保つ。

中枢神経が通る背中を中心に、お尻、太ももの裏の筋肉を刺激することで、リンパとともに、自律神経のバランスも整えられる。

この動きが浅いリンパに効く!

交感神経が優位になりすぎると、眠りが浅く、不眠に悩まされることに。中枢神経の通る背中の筋肉を中心に、上半身、下半身を大きく動かす、リンパと自律神経の働きを調整することで、眠りにつきやすくなります。

運動

コラム

「お家の中で流すリンパ」心のケア編②



小泉操です。

こんにちは。

「酷暑後の乾燥時期ケアで差がつく!!」

秋という季節は、急激に乾燥が始まり、中医学では肺に負担をかける季節と言われています。

つまり、肺の乾燥により肺に負担がかかり、その肺に関係性の深い肌も乾燥し始めます。また同時に大腸も乾燥し始め、便秘にもなりやすい時期でもあるそうです。

今年の夏は、例年に比べても暑い日が続き、猛暑ならぬ酷暑と言われる毎日です。

この暑さにより、汗をかき、身体を潤す水分が足りなくなり、肌の乾燥により、肌・髪・地肌のトラブルが増えることが予想されます。合わせて炎症によるトラブルも増加します。

また、夏は胃腸が弱くなる季節でもあります。食べた物を消化吸収する力も弱くなり、血液や水分も不足しがちになります。その結果、秋には、肌・髪・地肌の乾燥によりバリアが弱くなり、そして、肌のトラブル、髪のパサつきなどを引き起こします。

これからの時期は、炎症を抑えて保湿をしっかり行うことにより、これから迎える季節に備えることが可能となります。早めの対処で自分自身を守りましょう!!

※今回は、特に肌ケアに重きを置き、当店推薦の商品をご紹介します。

是非、お使い頂き、集中ケアで周りに差をつけましょう!!

当店お勧めの『保湿ラインナップ』



①HM スキンケア
ソープ(洗顔)
時間を置くほどに
保湿力が増す!!!
400ml ¥4950

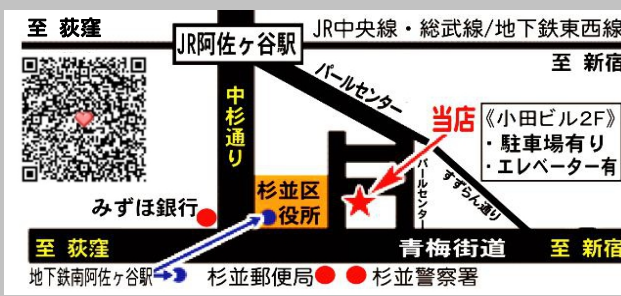
②HM ローション 108
永遠(とわ・108)に美しく
をコンセプトに
誕生!(全身美容液)
98ml ¥5500

③プラセンタ+プラチナ
エッセンスシートマスク
保湿力とトラブル肌の解消に優れ、
自宅で出来るエステを体感して下さい。
10シート入り ¥1540

④オールインワンジェル
日本人の肌にあった米由来成分と5種類のヒアルロン酸で潤い自在!
100g ¥4950

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・第3月曜
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>



9月の店休日
4(月)5(火)、
12(火)
18(月)19(火)、26(火)
10月の店休日
2(月)3(火)、10(火)、
16(月)17(火)、24(火)
31(火)