



# koizumi News Letter

## 『髪と健康を育む美容室』

**NO.200**

2024年2月

創刊:2007/7

小泉操美容室  
<https://koizumi-hair.com>



### 家事の基本と技 ガス器具の正しい使い方

毎日、何気なく使っているガス器具も、不完全燃焼によって毒性の強い一酸化炭素(CO)が発生すると、とても危険です。トラブル発生時にあわてなくてすむよう、安全な使い方を覚えておきましょう。

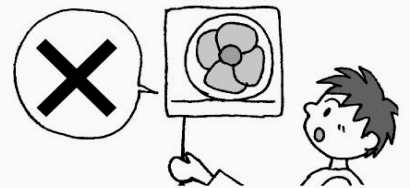
#### アッ、ガス漏れ！そのときに…

##### やること

- ・ガス器具の栓を閉めます。元栓やガスメーターの栓も閉めましょう。
- ・窓やドアを大きく開け、空気を入れ替えます。一酸化炭素中毒にならないようハンカチなどで口と鼻をおおきましょう。
- ・原因がわからなかったり、ガス漏れがひどいときは、ガス会社に連絡を。

##### やってはいけないこと

- ・換気扇や電気機器、コンセントに触れるのは厳禁。爆発の原因になります。
- ・マッチ、ライター、タバコなど火気も使用しないこと。



**ワンポイント** 家庭内のガスには、都市ガスとLPガスの2種類があります。ガスの種類に合った対処法を確認しておきましょう。

- 都市ガス…空気より軽いため、天井（上方）へ向かって広がります。なるべく身をかがめて避難を。
- LPガス…空気より重いため、床（下方）に溜まりがちです。うちわなどを使って換気を念入りに。

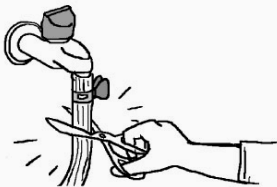
#### ゴム管を取り替えてガス漏れ予防

ガス器具のゴム管、「もう何年も経つけど、一度も換えたことがない」という方も多いかもしれません。ゴム管の寿命は約2年。ひび割れたり、固くなるとガス漏れの原因になります。傷んでいたら、すぐに交換しましょう。（※最新のニューソフトゴム管の場合、寿命は約8年です。）

##### ゴム管の取り替え

（用意するもの） ・ゴム管 ・ハサミ ・カッター ・ボロ布 ・クリームクレンザー

①元栓を閉め、古いゴム管を差込み口の少し下のところでカットします。器具側のゴム管も同様にしましょう。



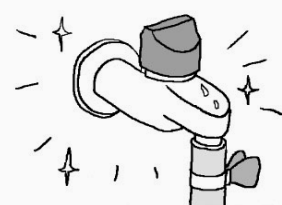
②安全バンドをはずし、差込み口部分にカッターで縦に切り込みを入れてはずします。



③新しいゴム管を差し込む前に、汚れをクリームクレンザーなどでキレイに拭きとります。



④新しいゴム管を赤い線の位置まで押し込み、安全バンドで固定。差込み口を水で少し濡らすとスムーズに入ります。



#### 豆知識 一番効率がいい”炎の色”は？

##### 青く透き通った炎

外側が薄紫、内側は青く透き通っている。完全燃焼している一番良い状態。



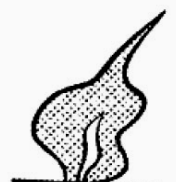
##### オレンジ色の炎

炎がオレンジまたは赤みを帯び、ユラユラ燃えているのは酸素不足のサイン。



##### 炎が短く燃え方が不安定

酸素過多の状態。ゴーツという音がしたり、炎が消えることも。

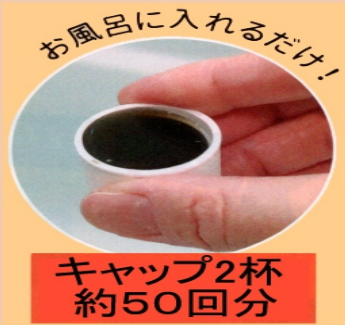


健康を育む小泉操美容室より 体温を上げ病氣になりにくいからだづくり商品をご紹介します!

タンポポとヨモギの無添加植物エキス入浴剤【つるポカ】

2割引: 2/29迄

「つるポカ」と「酵母くん」は原料が同じ!



お風呂に入れるだけ!

キャップ2杯  
約50回分

500ml ¥4,180(税込)  
2割引 ¥3,344(税込)  
税込1万円以上: 送料無料

【つるポカ】1998年発売  
たんぽぽ・よもぎ  
濃縮液



ヨーロッパ産  
タンポポ根



国産ヨモギ葉



世界各国の塩



【酵母くん】2007年発売  
たんぽぽ・よもぎ  
発酵液

うれしいことがい〜〜ぱい!

- 温熱効果で身体が温まり血めぐりが良くなる
- 副交感神経が優位になり心身ともにリラックス
- 浮力の作用で身体の負担が軽くなり緊張がほぐれる

お風呂の効果



- 血行が良くなると新陳代謝が高まり疲れがとれる
- 水圧の作用で身体がほぐれマッサージ効果
- お風呂から出て深部体温が下がると深い眠りに

【つるポカ】3つのこだわり

1. 原料へのこだわり

原料は国産のみならず、世界各地の身体が必要とするものを探求し、素材を生かすことを心がけています。【つるポカ】は、ヨーロッパ産オーガニック「タンポポ根」と国産「ヨモギ葉」を長時間煮出し、植物の持つ力を凝縮させたエキスに、ミネラル豊富な塩を配合しました。



2. 製法へのこだわり

原料素材のバランスを最大限に活かすため、「1つの成分だけではなく、全体を抽出する」製法を用いています。原料をぎゅっと凝縮した自然の力を肌で感じてください。



3. 無添加へのこだわり

塩には保湿、保温効果があり、さらに防腐剤の代りをしてくれるので、化学物質を一切使わずに長期保存が可能です。



# 美容師からの真剣情報

おなかを温めて、きれいにやせる!

## 「腹巻き美人ダイエット」石原新菜(内科医)

石原新菜著：(海竜社)より引用

### 体温は1度上がると、代謝は12%アップ!

#### リバウンド知らずの黄金ダイエットルール教えます!

その1

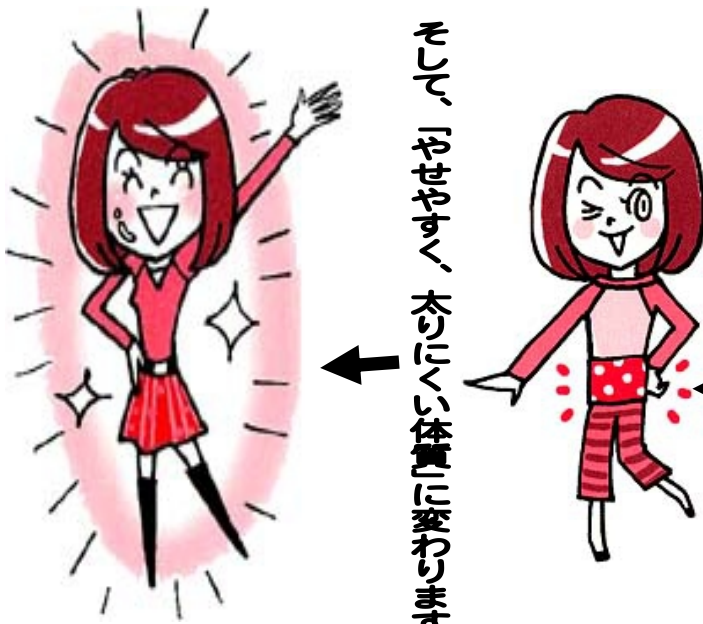


以前、内科医の石原新菜先生のセミナーへ参加し、パチリ。お父様(石原結實)と共に予防医学に力を注ぎ、体温を上げるには「腹巻き美人ダイエット」他著書多数、現在TV等マスコミでも活躍中!

健康的キレイにやせる、簡単な方法があります。面倒くさがりやのあなたも大丈夫!

### それは「腹巻き」をすること!

そして、「やせやすく、太りにくい体質」になります。



「腹巻き」でなんとこんな効果も!そして、もっと効果を上げるためのプラスの秘密兵器が「?」

その2

### なぜ「腹巻」をするとやせられるの?

冷えと水分の摂りすぎはダイエットの大敵です。腹巻きは体を温めるだけではなく、温めることで余分な水分も排泄してくれます。手足が冷えている人も安心してください。

お腹を温めると全身が温まる!

お腹の中には多くの臓器や血管があり、それらが、元気に働く為には新鮮な血液が必要です。そのお腹を保温すると全身の血行が良くなるのです。

★たった一枚、お腹に巻いておんだけ!

身体を温めるには、お風呂、サウナ、岩盤浴、運動などがありますが、最も簡単にできるのが「腹巻き」なのです。そして、腹巻きを身につけている間ずっと身体全体を温めてくれるので、ずっとやせやすい身体をキープできるというわけです。

★お腹が温かい人は健康な証拠!

お腹に手を当ててみてください。お腹が温かいということは、免疫力が高く、各臓器が元気に働いているという証拠です。身体の中にあるリンパ球(白血球の一種)の70%は腸を温めると免疫力も上がります。

★健康のためにも腹巻きはおススメ!

- ▼手足が特に冷えやすい冷え症の人
- ▼生理痛、生理不順のある人
- ▼子宮筋腫、卵巣のう腫等婦人科系疾患のある人
- ▼不妊症の人、流産しやすい人
- ▼便秘や下痢で悩んでいる人
- ▼胃の調子がすぐれない人
- ▼膀胱炎になりやすい人
- ▼頻尿、乏尿の人
- ▼腰痛がある人

夜間わざわざ腹巻を!



my...

