



生活家電 お手入れの ススメ

(株)グリーン・エナジー
代表取締役 **山根 寿豊**

いよいよ暑くなって参りました！僕たちからすると、カビや悪臭といったやっかいなトラブルが増える時期でもあります。

温度・湿度・養分(汚れ)の条件が揃うと、カビや悪臭はどんどん発生します。まさに、これからの季節は条件がばっちり整うんです！

予防策も解決法も、「①温度を下げる」「②湿度を下げる」「③汚れを取り除く」ことが必要。お部屋のニオイ対策として、①換気やエアコン、②除湿機、③空気清浄器や掃除機で対処されている方も多いと思います。

さて、ここで皆さんに質問です。

お部屋を快適にするために使用するエアコンのフィルターやダストボックス、除湿機の排水タンク、空気清浄器のフィルター、掃除機のダストボックスはキレイに掃除していますか？実は、カビや雑菌は、ここで繁殖しているんです！快適にするための機械が、雑菌や悪臭を撒き散らす原因にならないように、こまめにキレイにしてくださいね。

もし、お掃除でお困りでしたら、お気軽にご相談ください。それぞれの状況に合った適切なアドバイスをさせていただきます♪

ちょこっと工夫で、毎日を快適に♪

眼筋ストレッチで視力回復

物を見る時に重要なのが、毛様体筋と外眼筋という2つの筋肉。毛様体筋は、水晶体を調節してピントを合わせる筋肉、外眼筋は眼を動かすときに使う筋肉です。これらの筋肉をストレッチしてほぐしながら、思い通りにピントが合うように、鍛えていきましょう。

目が疲れたな...と感じたら、やってみてください！

①遠近ストレッチ

まず、窓の外など、遠くに目標物を決めます。次に、手を前に伸ばして、親指を上にあげて「いいね」の形を作ります。片目で親指を10秒見てから、遠くの目標物を10秒見ます。これを片目につき10セット行います。

会社のデスクなどで、手を伸ばすのがはばかられる

場合は、同じぐらいの位置にあるものを親指の代わりにしてもいいですね。

②ウイंकストレッチ

ウイंकを意識的に行うと、眼の周りの筋肉がほぐれ、適度な刺激で涙がいきわたり、眼がスッキリとします。また、外眼筋のストレッチや眼のまわりの表情筋、さらに眼球全体のマッサージ効果も期待できます。

左右交互にウイंकします。まずは、リズムカルに。次に、スピードを速めて、そして次はギュッと強めに。各10〜20回づつ行います。そして最後に3回、両眼をギュッと閉じてパッと開きます。

③ぐるぐるストレッチ

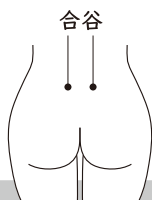
眼の周囲にある筋肉の強張りを優しくほぐしましょう。両眼を大きな円を描くように10秒ほどかけてゆっくり回転させるだけ。目を閉じて行ってもOKです♪

健康ツボ事典

だいちょうゆ

大腸俞 腸の働きを正す

腰のだるさを解消してくれるツボ。腰だけでなく大腸にも働きかけるので、便秘解消などにも効果が期待できます。ベルトを締めるライン上(骨盤の一番高い所)で、背骨から左右それぞれ指2本分外側にあります。そこを、両手を腰に当てて、親指でゆっくり押しします。ご自身で压するのが難しい場合は、ツボ周辺にカイロを当てたり、手を添えて温めるだけでも効果がありますよ。



きっきゅうじんすい

鞠躬尽瘁

心身ともに捧げて全力を尽すことを表した言葉。「鞠躬」は身を低くして慎むこと。献身的に尽力すること。「尽瘁」は自分の労苦を顧みることなく、全力を尽くすこと。三国時代、蜀の丞相であった諸葛孔明の『後出師表』に登場する言葉で、成功するか失敗するかは、予測できないが、全力で取り組めば勝利するかもしれないという一節の中で使われました。



肌触り、つけ心地、ニオイ抑制…様々なマスクを試し、自作もする自称マスクマスター！
皆さんのオススメマスクを教えてください♪

ニオイと気温・湿度の関係

皆さん、「冬よりも夏の方がニオイを強く感じる」って御存知ですか？生活の中で誰もが経験していることなので、思い当たる節があるのではないのでしょうか？

夏に向かうこれからの季節、玄関・靴箱、ゴミ箱、室内干しの生乾き臭、エアコン、体臭など。。ニオイが気になりやすい時期になります。

その理由は、ニオイ成分の特性にあります。ニオイ成分は、気温が上がると揮発量が増え、揮発する種類も増え、湿気に溶け込む量も増えるんです。それに

加えて、動物の鼻が濡れているように、人間の嗅覚も湿度が高いほどニオイを嗅ぎ取りやすくなります。以前に、ヨーロッパ旅行で、香りを気に入ってお土産に買ったサシェ(香り袋)だったのに、日本で嗅ぐと香りが雑多で強く感じました。雨季のベトナムで買った沈香は、日本では香りが薄くなったように感じました。これが、ヨーロッパ、ベトナム、日本の気候によるニオイの感じ方の違いなんです。

一口にニオイと言っても、外的環境で感じ方が変わるんです。ニオイって奥が深いと思いませんか？

日本の四季を食す

にんにく

疲労回復効果が高い野菜としても有名なにんにく。きざんで炒めるとさらに効果的で、抗がん作用や血栓予防、脂肪分解促進、抗菌といったさまざまな働きが見込めるといわれています。また、ビタミンB6がアルコールの分解を助けるたんぱく質の代謝を促してくれるので、二日酔い予防にもなるそう。ビールのお供にもってこいですね！

価格は高くなりますが、味だけで比べると外国産より国産が断然美味。選ぶときは、全体的にぷっくりと丸く、粒が大きいもののがいいですね。よく

肥って、栄養がぎゅっと詰まっているサインです。また、上部がぎゅっとすぼまっており、持つと見た目より重みを感じるものがベスト。まれに、強い匂いを放っているにんにくがありますが、これは虫に食害されて中の匂いが漏れ出ている可能性があるため、避けたほうが無難です。

日の当たらない通気性のよい場所なら2週間、新聞紙に包んで冷蔵庫に入れれば2カ月程度、冷凍保存なら6カ月程度保存できます。冷凍保存する場合は、1片ずつバラバラにし、皮つきのまま2~3片ずつラップで包み、ジッパー付きの袋に入れて冷凍庫へ。解凍不要でそのまま包丁でカットできるので便利です。

株式会社グリーン・エナジー

新聞のバックナンバーを
ご覧いただけます



代表取締役 ^{かずとよ} 山根 寿豊

ニックネーム やまちゃん、かずくん
生年月日 1974年5月6日
星座 牡牛座
血液型 O型(先祖代々全員O型)
出身地 大阪府茨木市
出身校 茨木市立西幼稚園→茨木市立春日小学校→茨木市立西中学校(体操部)→洛南高等学校(体操部)→奈良産業大学法学部

趣味 子どもと遊ぶ
好きな映画 スターウォーズ
好きなこと お笑い、格闘技

部屋、トイレ、浴室、エアコン、車……空気が気になりませんか？

ニオイ、ウイルス、カビ etc 空気環境のことなんでもご相談ください！

洗浄、消毒、消臭、除カビ、防カビ、
抗ウイルス、VOC低減、リフォーム、
エアコン(洗浄、入替、新設)、外壁洗浄など

取扱
商材

ダイヤニウム、アクアミスト、菊風タオル、
NEOZONE®フィルター、NEOZONE®MASK

事故物件の
特殊清掃も
承ります！



〒590-0133 大阪府堺市南区庭代台1-18-14

072-206-0555 <https://greenergy2006.jp>

info@greenergy2006.jp

@kazu3CHO facebook.com/YamaneKazutoyo

HPはこちら

