

Sani・Smile

暮らしの情報発信マガジン サニスマイル
<http://www.sanikleen.co.jp/>

Sanikleen
 2010
 Winter
 vol.12

気になる！
 暮らしの
 アドバイス

カラダを芯から温める

冬の上手な入浴法

冬の寒さで冷えきったカラダを温め、癒してくれるのは、やっぱりお風呂。湯冷めしにくく、カラダの芯からポカポカにする入浴法をマスターしてこの冬を元気に乗り切りましょう。



イラスト/いはら遊

Let's take a bath

カラダ温め効果の高い、基本入浴法にトライ!

まずは、かけ湯から

かけ湯は、カラダの汚れを落とすだけでなく、入浴による急激な温度変化で起きる血圧の急上昇を防ぎます。①つま先→②腿→③腹部→④腕→⑤胸と、心臓から遠い順に湯をかけて、湯船に入るようにしましょう。半身浴をする場合は、肩を冷やさないため、あえて肩にお湯がかからないようにします。



リラックスには半身浴、リフレッシュには全身浴を!

半身浴

副交感神経の働きを促す37～39℃くらいのぬる湯に、みぞおちから下だけつかるのが半身浴。20～40分程度と長く湯につかることで、湯冷めしにくくなるうえ、大量に汗が出て肌はツルツル、身も心もリラックスした状態にしてくれます。特に眠る前におすすめの入浴法です。



※寒いときは、肩に乾いたタオルをかけるようにしましょう。

全身浴

40～42℃くらいの熱めの湯に肩までつかるのが全身浴。熱い湯が交感神経を刺激してカラダを目覚めさせ、すっきりした気分にしてくれます。ただし、全身浴は水圧が大きく加わり、心臓に負担をかけるので要注意。3分程度と短時間の入浴を、休憩をはさみながら3回ほど繰り返すようにして、カラダを芯から温めましょう。



※高齢者や心臓、呼吸器に疾患のある方は避けた方がよい入浴法です。

昔ながらのお風呂の知恵で、さらにポカポカ!

お風呂好きな日本人が古くから入浴に取り入れてきた、カラダを温める代表的な入浴剤をご紹介します。



【ゆず】

ゆず1個を半分を切り、布袋に入れて口を縛り、湯に浮かべる。

血行促進 美肌効果

【しょうが】

根しょうが(約40～50g)をすりおろし、搾り汁を湯船に入れる。

※刺激が強いので肌が弱い人は避ける。



新陳代謝促進 風邪予防



【大根】

大根の葉1本分を2～10日、陰干して乾燥させ、細かく刻んで布袋かティーバッグに入れ、湯船に。

保温効果 風邪予防

【塩】

天然塩をひと握り(約15g)、湯に溶かす。

※使用後の浴槽はよく洗うこと。



血行促進 保温効果

お風呂にまつわる素朴な Q&A

Q 入浴は食前・食後どちらにするべき?

A 入浴すると胃や腸の血流量が減り、消化や吸収が低下するため、食前に入るのがベター。食後に入るときは、1～2時間、休んでから入浴を。

Q 朝風呂は、いいの?

A 入浴後は、血圧が低下するため、しばらく休息が必要。そのため「これから出勤!」というような朝に長く湯船につかることはNG。熱めのシャワーがおすすめです。

Q のぼせを防ぐには?

A 水でぬらしたタオルを頭の上に置いて、湯船に入ると、のぼせ防止に。

お風呂を出るときは、手足にかけ水を

お風呂から上がる時、手足に水をかけると、保温効果を持続させることができます。手足の温度が高いと、脳は体全体の温度が高いと判断し、熱を放出してしまいます。手足の表面をあえて冷やすことで、逆に体内を温めるようにして湯冷めを防ぎましょう。

入浴前・後にしておきたいこと!

Before

- 急な温度差でカラダに負担をかけないよう、あらかじめ脱衣所と浴室を暖めておく。
- 水やスポーツドリンクなど、コップ1杯以上の水分補給を。

After

- 入浴後は、発汗作用により血液がドロドロ状態。しっかり水分補給を。
- 入浴はかなりのエネルギーを使うため、お風呂上がりは小1時間程度、休憩を。
- 皮膚が急激に乾燥するので、すぐに乳液や保湿ローションでお手入れを。

試してみよう！

クリーンクロスのかしこい使い方



今回試した商品
クリーンクロス

髪の毛の1/400という超極細繊維「シルフローラ®X」で作られたハイテクふきん。従来の繊維に比べ、繊維間の隙間が多く、水分や汚れを拭き取りやすい構造に。落ちにくい汚れなども洗剤なしの水拭きで落とすグレモノです。



今回商品を試す人
東京都世田谷区在住の **安藤さおりさん**
大掃除では、毎回、台所のがんごな油污れに悪戦苦闘。今年こそは、もっとラクにお掃除できないかと、頭を悩ませている。



今回アドバイスする人
サニクリーン販売促進部 **佐藤雅子**
何ごとも明るく、前向きに取り組むことを心がけている若手社員。お客様の家事の悩みを少しでも解決できるように、楽しく、丁寧な商品紹介を行っている。



クロスって便利だけど、あまり汚れが落ちない気が...

クリーンクロスは、ひと味違います

クリーンクロスは、新素材のハイテクふきん。水拭きだけでカンタンに汚れをかき出し、拭き取ります。



でも強力すぎて、傷がついたりしない？

ご安心ください！

傷がつきにくい超極細繊維だから、ホーローを始め、ステンレスやガラス、プラスチックにも安心して使えます。



けっこうハードに使う大掃除には向かないわよね？

それが大丈夫なんです！

シンクやキッチンタイルから、洗剤を使いたくないボットや炊飯器の掃除まで、用途はさまざまです。



わっ！こんなに汚れが！でも使い切りはもったいないな

洗えば繰り返し使えます！

防汚加工によりクロスの汚れは、水洗いできます。汚れがひどい場合は、中性洗剤で洗ってください。



大掃除の強い味方ね！

Point こんなところに使えます



水で濡らし、固く絞って使うと、より効果的。頑固な汚れには、微量の中性洗剤を含ませてご利用ください。

こちらもおすすめ！

陶器水あかクリンシート

さまざまな場所に使えるクリーンクロスですが、洗面台やトイレなどの陶器には、専用の「陶器水あかクリンシート」もおすすめ。水で濡らしてこするだけで、汚れをすっきり落とします。

※陶器専用です。プラスチック製品や大理石製品には使用できません。

クリーンクロスならこんなに落ちる！

汚れがひどいボットの表面もクリーンクロスで拭くと、こんなにきれい。

使用前 使用后

落ちるヒミツは 髪の毛の1/400の「超極細繊維」を採用しているからなんです

細かな繊維の集まりの断面を見ると...

髪の毛の1/400という超極細繊維「シルフローラ®X」を採用したクリーンクロスの断面は多角形。この多角形のエッジが汚れをかき出す上、繊維間の隙間を多くつくるので、たくさんの汚れをキャッチし、優れた吸水力を発揮します。

素材はポリエステル100%だから...

耐久性が高く、ナイロンのように黄色に変色する心配もありません。

3色あるから使用場所ごとにわけて利用できますね。

ぜひ、お使いください。

お宅訪問 お客様 interview

わたしも使ってます！

犬が引き合わせたサニクリーンのモップが毎日何度も大活躍!!

長野県千曲市 **富田 きよみ** 様

長野県の住宅地に建つ大きなお宅にお住まいの富田様ご一家は、ご主人、娘さんに加え、犬2匹と猫1匹で大賑わい。

犬が出入りする廊下と玄関先は常に汚れるので、毎日モップで追いかけてこしている日々です。モップは必需品ですね。犬を2匹飼っているため、毎日床は何度も掃除していますが、モップを使うとすくらくとありがたいです。犬は外で飼えば掃除の苦労も減るのですが、やっぱり家の中で飼いたいから、しょうがないですね(笑)。子どもみたいなものです。サニクリーンさんを選んだのも、来ていただくスタッフの方が犬好きで可愛がってくださるから(笑)。だから、いつも楽しくお話しさせてもらっています。犬がいるとニオイも気になるので、「セラ*ふゆ*む」という芳香剤も教えていただき、昨年からは玄関に置いてあります。とてもいい香りです。毎年の干支の商品が期間限定で販売されるので、集めていくと12種類揃うことになるんです。玄関先に可愛く全種類を飾る日を、とても楽しみにしています。

2011年、卯年のセラ*ふゆ*む

街で人気のサニフレンドさん!

あなたの街の **サニクリーン** です!

各ご家庭へ商品をお届けするサニフレンドさんに仕事の話を聞いてみました。

サニクリーン東京 京浜営業所
フレンド歴 2年6か月

おつかい かい こ
大塚 佳子 さん

人と触れ合ったり、商品の勉強を楽しくしたり、この仕事を通して、充実した人生になりました。

サニフレンドの仕事をする以前はサニクリーン商品を使ったことがなかったのですが、この仕事を紹介してくれたサニフレンドさんのお宅の床がキレイだったので、感激してモップを使い始めたことを覚えています。仕事をはじめる際はちゃんと出来るかと心配でしたが、意外と大丈夫でした(笑)。あまり話をしていなかった子供の同級生のお母さんと、仕事がかっかけて仲良くなれたり、顔を合わせていない方からも使用済みのモップと一緒にお手紙をいただいたりと、嬉しいことも多いです。商品で私のお気に入りには台所のスポンジとモップ、それからレンジフードフィルター。お客様の人気も高く、実家の母も気に入っています。

『おそうじマイスター』に聞いた

家庭のお掃除

豊富な知識とノウハウを身につけたサニクリーンの『おそうじマイスター』が、家庭で役立つ掃除のコツをアドバイスします!



おそうじマイスター



営業サポート本部 CSS部
吉田 大毅 (よしだ だいき)

お客様の声にしっかりと耳を傾け、最適な提案をすることがモットー。幅広い知識とお客様に何でも相談される営業社員を目指し、日々勉強中!

『おそうじマイスター』とは…
サニクリーンでは、「おそうじマイスター制度」を採用し、おそうじの正しい知識やノウハウを有する社員を養成中。その中で実施される研修や試験に合格した者だけに「おそうじマイスター」の称号が与えられます。

第12回 調理機器・家電 編

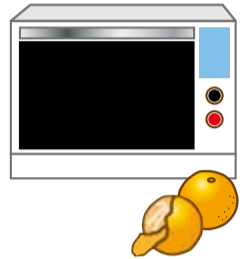
冷蔵庫はお湯で固く絞ったふきんで拭き掃除

毎日使う冷蔵庫は年2回程度掃除しましょう。庫内全体を、お湯を含ませ固く絞ったふきんで拭き掃除をすれば、軽い油污れも落とせます。汚れが目立つ部分は食器洗い用洗剤を薄めて拭いた後、水拭きを。野菜ボックスやトレイなど取り外せるものは水洗いするほうがラク。仕上げにアルコールスプレーで除菌すれば衛生的です。

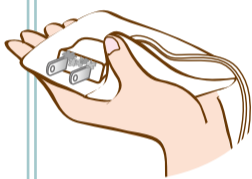


電子レンジの嫌なニオイにはオレンジの皮を“チン”

電子レンジに魚などの嫌なニオイがこもったときは、オレンジやレモンなど柑橘類の皮を1~2分加熱してみてください。ニオイが取れて、庫内が爽やかな香りで満たされます。柑橘類の皮には油を落とす効果もあるので、チンした皮で庫内をさっとこすった後、固く絞ったふきんで拭き取ると掃除も完了!



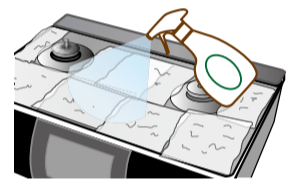
差したままの調理家電の電源プラグは発火防止に乾いた布で時々ホコリ取りを



コンセントに差しっぱなしなうえ、手が届きにくく掃除しにくい調理家電の電源プラグ。しかし、コンセントとプラグの間にたまったホコリが湿気を帯びると、電気が流れて熱を発生、ついには発火(トラッキング現象)することもあります。時々プラグを抜いて、感電しないよう乾いた布で丁寧にホコリを取りましょう。調理家電のほか、洗面所などの家電も忘れずに。

ガステーブルの油汚れは中性洗剤で湿布

ガステーブルなどにこびりついた油汚れには、幅広い材質に使える中性洗剤が便利。ティッシュペーパーやキッチンペーパーに含ませて湿布すると、洗浄力に湿布の浸透パワーが加わって、汚れ落としの効果がアップします。それでも落ちないガンコな汚れには、油に強いアルカリ性洗剤を。ただしアルカリはフッ素コートや塗装がはげたり、銅、真ちゅう、アルミなどの材質を傷める場合も。材質を確かめてから使用しましょう。



ステキな女性のための | 心とカラダの処方箋

冬のビューティー大作戦☆

乾燥が気になる季節だからこそ、徹底的にビューティーアップ!

For Your Hair

いいオンナの髪はツヤがなくちゃ!

キレイな髪は健康な頭皮から! シャンプーしながら頭皮エステできちゃうんですよ。是非試してみてください。
頭皮洗浄ブラシ モミダッシュFLEX ¥23,100



マイナスイオンで髪をいたわりながらも、1200Wのハイパワーでスピード乾燥が可能! 毎日のことだから〜。
イオン&パワードライヤー ¥5,250



ヘアアイロンにだってこだわるべき。髪にダメージを心配せずに、いろんなヘアスタイルにチャレンジしたいあなたに。マイナスイオンヘアアイロン ¥8,400

For Your Face

おうちで手早くケアができるスグレモノたち



複雑な機能のついたものよりもシンプルなマシンのほうが、毎日続けるには◎ コンパクトで邪魔にならないから、嬉しいね。
フェイススチームャー ¥10,500

草根木皮のエッセンスがぎゅっと詰まった基礎化粧品。「泡石」で気持ち良く洗顔し、ゼラニウムの香りに包まれて、スクラブをじんわり効かせながらの「優すくらぶ」マッサージ。仕上げは化粧水、乳液、美容液が一気に入った手間いらずの「秀くりーむ」でつやつや肌へ! 肌のシアワセを約束してくれる強力アイテムです。

- ① 泡石 110g ¥3,990
- ② 優すくらぶ ゼラニウム 150g ¥9,100
- ③ 秀くりーむ 100g ¥7,140



普段使いの化粧水を含ませたコットンをセットして肌に滑らすだけで、肌の奥にたまった汚れがスッパリ。スキンケアの基本はクレンジングから。これなら定期的に無理なくデキル。
イオンクレンジング器 ¥5,250



For Your Body & Hand

全身をみずみずしく保ち、カラダの末端まで美しく



頭皮が元気になりそうな、成分厳選のシャンプー。保湿成分が入っているから、リンスをしなくても優しい洗い上がり。頭皮と髪の健康はおまかせ! ですよ。
たまりシャンプー ボトルセット(500ml) ¥4,200

ネイルにも塗れて、健康的なビューティーハンドをキープできる「ハンドクリーム」に、全身のどこにも使えるマルチな保湿スキンオイルの「オリジナル ピュアスキンジェル」、べたつくことなくカラダになじむ「ヴァセリン トータルモイスタローション」。これらシリーズで、肌のひび割れにきつとサヨナラできるはず!
Vaseline シリーズ ①ハンドクリーム ハンド&ネイル 50mg ②オリジナル ピュアスキンジェル ③ヴァセリン トータルモイスタローション 全てオープン価格



寝るときに手袋をするだけで、手が美くなるなんてカンタンすぎる。手袋内部のぶるぶるのジェルが効果を発揮します。
寝ながら指セレブ手袋 ¥1,449



A アイデア.com

雑貨から日用品、ダイエット商品など、ラインアップ充実の、おもしろいアイデアグッズがオンパレード。
http://store.shopping.yahoo.co.jp/cogit/044255.html ☎0120-929-640

B あきゆらいず美食品

中国の東洋ハーブのエッセンスをぎゅっと詰め込んだ独自の“肌においしく”妥協のない基礎化粧品を開発、販売している。
http://www.akiryuzai.jp/ ☎0120-205-114

C ツインバード工業

日常生活に身近な家電から理美容商品まで、お客様の感動と快適を追求した商品のラインアップがズラリ。
http://www.twinbird.jp/index.html ☎0256-93-5308

D ユニリーバ・ジャパン

170カ国にブランドを展開し、米国生まれの歴史あるヴァセリン商品ははじめ、良質なパーソナルケア商品やホームケア商品など多数扱っている。
http://www.unilever.co.jp/brand/personalcarebrands/vaseline.aspx ☎0120-110-747

※商品の価格は税込価格です。



脳でひも解く心理学

パーティーなどで物怖じしてしまう。一人で浮いてしまう。そんな恐怖心に打ち勝つ方法をお教えします。

第12回

「社交的になるための 第一歩」

脱「壁の花」の技は笑顔から

知り合いもないちょっとしたパーティーで、誰とも喋れずに「壁の花」状態になってしまった、という経験は誰にでも身におぼえがあることだと思います。しかし行動ひとつで、その場が楽しい出会いの場になったり、少なくともスマートに過ごせるならば、自分の中の「物怖じ」を乗り越えて、一歩踏み出してみることにトライする価値はあるのではないのでしょうか？それは実は簡単なこと。笑顔をつくることです。知らない人に対して警戒するのは自己防衛であり、人間の本質。だから知らない人たちの集まりの場では、笑顔によって周囲に「自分はあなたの敵ではない」ということを知らせればいいのです。更に可能であれば、距離を詰めたり、話しかけたり、相手の言葉をリピートしたり、表情やしぐさを真似ることで、互いに共感が生まれます。



米山 公啓 Kimihiro Yoneyama
1952年山梨県甲府市生まれ。作家、医学博士。脳血流量や血圧変動から見た自律神経機能の研究など、神経内科を専門としている。

ひと声かけてユーモアで攻めてみる

最初は緊張感でスタートしても、仲間意識(共感)が生まれれば、嬉しくなって脳からドーパミン*1が分泌され、最終的にはリラックスできてセロトニン*2も分泌され、脳にとっても良い刺激となります。ひと声かけて、ユーモアのある話でもできたらもう大丈夫。あなたはパーティーの達人です。笑わせるということは、ドーパミンもセロトニンも分泌させることができるので、一気に相手との距離が縮むのです。是非、達人を目指して頑張ってください。

- *1 ドーパミン……脳内の神経伝達物質。快感、幸福感に関係するホルモンの一種。
- *2 セロトニン……「静寂の幸福」といわれる脳内ホルモン。セロトニンが減ると不安感が強くなり、増えると安心感が強くなる。

サニクリーン INFORMATION

年末大掃除は サニクリーン商品でラクラクお掃除!

「コンパクト水切りボウル」プレゼントを実施中!

キャンペーン期間中、販売商品をご購入くださったお客様に、抽選でプレゼント!

水拭きだけで汚れを落とす新素材のハイテクふきん。

水拭きだけで汚れを落とす新素材のハイテクふきん。

ガラス用洗剤

二度拭きいらず! プロ仕様の洗浄力。

セラ*ふゆ~む「卵」

素焼きタイプの芳香剤。エバーグリーンの香り。

炭ろ過オイルポット

炭のパワーで油の濁りやニオイをきれいに除去!

上記商品の他にも、色々な商品を取り揃えております。お気軽にお客様係におたずねください。

ENQUETE アンケート de プレゼント

アンケートにご協力ください!

「サニスマイル」では、よりよい誌面づくりのため、読者の皆様にアンケートのご協力をお願いしています。ご意見やご感想をぜひお聞かせください。お礼の気持ちを込めて、抽選で下記の商品プレゼント! アンケートの回答と併せて希望商品名を忘れずにお書きください。

A賞 サニヨー ライスブレッドクッカー GOPAN(ゴパン) **1名様**



色の選択はお任せください

世界初、家庭のお米がそのまま使えるベーカリー機。材料をセットしてスタートボタンを押すだけで、しっとりもちもちの米パンに! 小麦食パン、パスタ生地などもできちゃいます。

B賞 リーボック ラントーン 男女各 **2名様**



ランニング時の衝撃を和らげ、エクササイズ効果をアップする「バランスポッド」搭載の新感覚シューズ。洗練されたデザインで街履きもOK! ※男女の別、サイズを明記ください。

C賞 タカラトミー バンクマン(肉食系) **8名様**



毎日の貯金生活を応援してくれるおしゃべりな貯金箱。貯金の額やペースに合わせてほめたり催促したりしてくれるので、楽しく貯金できます。500円玉硬貨専用。

応募要領

左下の<裏面用紙>に必要事項をお書きのうえ、ハガキに貼って送りください。宛先は左下の<宛先用紙>を切り取ってご利用ください。コピーしても、直接ハガキに書いていただいても結構です。

サニ賞 魚と漢字のマグカップ **20名様**



全部で30種類の魚のイラストと漢字の名前が書いてあるマグカップ。お茶を飲むだけで頭が良くなるかも?

※こちらの商品は、販売収益の一部が(財)日本自然保護協会に寄付されています。nacsj 検索

締め切り

2011年1月31日(月)消印有効

※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。※ご記入いただいたアンケートの内容は統計処理のみ使用し、個人情報情報はプレゼントの発送のみに使用いたします。

<宛先用紙> ↓ハガキ表面に貼ってください

〒108-8350
東京都港区三田1-4-28 三田国際ビル
(株)サニクリーン
「サニスマイル」アンケートdeプレゼント係

<裏面用紙> ↓ハガキ裏面に貼ってください

ご希望プレゼント	ご希望の商品を一つ〇で囲んでください。外れた方の中から抽選でサニ賞商品プレゼント。ご希望の方は☑を入れてください。	性別	年齢
お名前			
郵便番号	〒□□□-□□□□		
電話番号	□□□□-□□□□		
性別	①男性 ②女性	年齢	



下記の字を組み合わせ、二字の熟語を完成させてください。(答えは下にあります)

- 也 + 耳 + 王 + 土 + 口 = A
- 糸 + 口 + 糸 + 内 + 士 = B
- 七 + 足 + 刀 + 水 + 日 = C
- 竹 + 月 + 力 + 北 + 月 = D
- 口 + 厶 + 古 + 虫 + 弓 = E

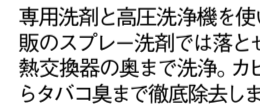
プロのお掃除で 隅々までクリーンに!

レンジフードクリーニング



ファンやフードなどの部品をすべて分解し、専用槽に浸け置きして洗浄。業務用の洗剤を使うので、こびりついた油污れもすっきり!

エアコンクリーニング



専用洗剤と高圧洗浄機を使い、市販のスプレー洗剤では落とせない熱交換器の奥まで洗浄。カビ臭からタバコ臭まで徹底除去します。

バスやキッチンもプロに頼んで徹底クリーニング!

サニクリーンでは家のさまざまな箇所のお掃除サービスを実施。頻度や場所など、お好みでコースが設定できます。お気軽にご相談を!

詳しくは、お客様係におたずねください。

※本誌掲載の商品の中には、現在、一部の地域で取扱いしていない商品もありますので、詳しくはお客様係におたずねください。※商品のデザイン、カラー、仕様は改良などのため変更場合がありますので、ご了承ください。

お問い合わせは下記まで



この情報誌は環境にやさしいECF(無塩素漂白)パルプを使用しています。

〒108-8350 東京都港区三田1-4-28 三田国際ビル

サニスマイル 2010 Vol.12
2010年12月1日発行
発行/ (株)サニクリーン 発行部数/25万部



きれいにしたい。あしたのために。

株式会社 サニクリーン

東京都港区三田1-4-28 三田国際ビル
〒108-8350 ☎03-3453-2233

厚生労働大臣認可 DC 日本ダストコントロール協会 会員