

サニクリーンの
暮らしの情報発信マガジン
サニスマイル
http://www.sanikleen.co.jp/

気になる! 暮らしのアドバイス



毎日の予防&ケアで 夏のキレイ足を手に入れよう!

サンダルやミュールなど、素足をさらす機会が増える夏。自信をもって素足を披露できるよう、今回は3大足トラブルの予防法やケアをご紹介します。健康&キレイな自慢の足を手に入れて、夏のおしゃれを楽しみましょう!



キレイ足対策 1 かかとの角質ケア

ガサガサかかとは、保湿でキレイに!

サンダルやミュールを履くとき、特に気になるのが、かかとのガサガサ。かかとの角質は、体重を支えたり靴と擦れたりすることで、硬く厚くなります。そこに乾燥が加わり、元来、保湿力の低いかかとは、一層ガサガサに。ツルツルかかとを取り戻すには、古い角質を除去し、しっかり保湿することがポイントです。



Let's try

週に1度の
簡単かかと角質ケア

用意するもの◎重曹 大さじ1、水 小さじ1、適当な容器

- 1 重曹と水を用意した容器に入れて、よく混ぜる。
- 2 足を石鹸でキレイに洗う。
- 3 ①でつくった重曹スクラブを、片方のかかとに半量つけ、やさしく擦りこむようにマッサージ。
終われば、もう片方のかかとも同様にマッサージを。
- 4 めるま湯で洗い流して、よく拭き、肌が乾燥する前に保湿クリームを塗る。

※重曹と混ぜる水を同量のオリーブオイルに替えると、保湿効果アップ。
ただし風呂で使用の場合は、オイルで滑らないように注意!

キレイ足対策 2 水虫予防



毎日足をきちんと洗って水虫を予防!

靴の中が蒸れやすい梅雨時期は水虫の心配も。水虫の原因である白癬菌は、温度18℃、湿度70%以上の環境で活発化しますが、基本的に皮膚に付着しても24時間以内に洗い流せば、感染しません。つまり足を清潔に保つことが最大の対策です。また最近はおゆみを伴わない“かくれ水虫”も増加傾向。特にかゆみのない爪水虫は、足先に負担をかけるハイヒールが一因と言われるので注意!

Check!
check!

こんな症状・環境の人は水虫に注意!

- 足の指の皮がむけている
- 足の爪が黄色or白く、分厚い。もしくは白い筋が入っている(かくれ水虫)
- かかとの皮膚が硬く、皮膚が割れたりポロポロむける(かくれ水虫)
- 足の表面や側面に水ぶくれがある
- 一日に8時間以上靴を履いている
- ハイヒールやブーツをよく履く
- 梅雨~夏になると足がかゆくなる
- 家族に水虫の人がいる



水虫に感染しているかどうかは、見た目での判断では難しいもの。気になったら早目に皮膚科を受診しましょう。

Attention

水虫にならないために

- ◎ 毎日足の指の間まできちんと洗い、清潔なタオルで拭く。
- ◎ 毎日同じ靴を履かない。
- ◎ バスマットは、こまめに取り換える。
- ◎ カーペット・床・水回りはこまめに掃除する。
- ◎ 家族に水虫の人がいる場合は履物やバスマット、爪切りは共有しない。
- ◎ 5本指ソックスで足の指の蒸れを防ぐ。



キレイ足対策 3 むくみ予防

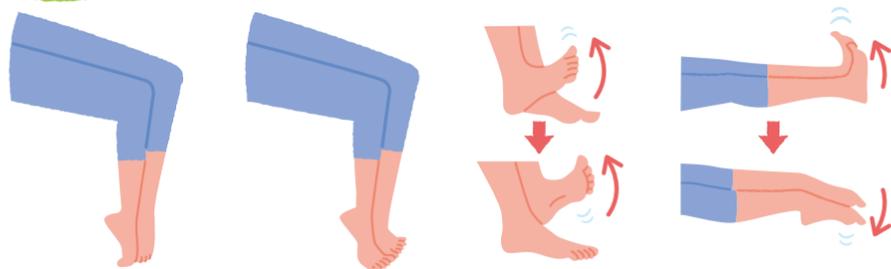
血行をよくすることで、むくみを解消!

夏場、冷房の効いた部屋に長くいると、汗をかかないため代謝が低下し、血流が滞って手足が冷え、足のむくみやだるさが起きやすい状態になります。1時間に1度程度、足の血行をよくする運動やストレッチを行うことで、足のむくみを解消しましょう。



Let's try

座ったままできる、足のむくみ解消ストレッチ



- 1 足の指を内側に折り曲げ、ゆっくり甲を前に出すようにして甲を伸ばす。
- 2 ①とは反対側に指を曲げ、つま先立ちのようにする。
- 3 足をもどして、今度は左右交互に、かかとを床につけたまま、つま先を上げ、ふくらはぎの筋肉を伸ばす。(10回程度)
- 4 両足を前に出し、膝を伸ばした状態でつま先をゆっくり上下に動かす。(10回程度)

むくみの原因のひとつ“冷え”から身を守ろう!

- ・ 冷房の温度設定は28℃に。
- ・ 薄手のカーディガンやショールを羽織る。首にストールを巻くのも効果あり。
- ・ 冷たい飲料、甘い食べ物を摂り過ぎない。
- ・ 入浴時は夏でもできるだけ湯船につかる。足湯でも効果あり。
- ・ 指先が冷えてきたときは、“指組み”で冷え取りを。



指を交互に組む

指先が自分側に向くように、左右の指を第一関節で交互に組む。



手を軽く閉じる

手の中に卵を包み込むように、両手を閉じる。力を入れ具合は、指先に心地よい圧迫を感じる程度でOK。

ここがスゴイよ! サニクリーングッズ

pickup! 浄水シャワーヘッド basupo

水道水の残留塩素を除去する、おしゃれな浄水シャワーヘッド。髪や肌にやさしい浄水を、毎日のバスタイムでたっぷり使える注目アイテム。



今回解説する人



サニクリーン販売促進室
さとう まさこ
佐藤 雅子
「より楽しく、より分かりやすく」をモットーに、丁寧な商品説明を心がけている若手社員。お客様の家事の悩みを解決するため、日々、商品理解と研究に勤しんでいる。

クチコミで寄せられたサニクリーングッズの「ここがスゴイ」ポイントをピックアップ! サニクリーン社員が、そのスゴさの理由を徹底解説します!

ここスゴ①のクチコミ



福岡県 H.Hさん(20代女性)

「basupo」を使い始めたら、洗い上がりの髪のきしみが気にならなくなりました!

解説!



亜硫酸カルシウムを含む「つややかカートリッジ」が残留塩素をカットするからです!

浄水シャワーヘッド「basupo」は、水道水中の残留塩素を無害な塩素イオンに変換する亜硫酸カルシウムを含む「つややかカートリッジ」を採用。残留塩素を除去することで、ニオイや刺激のない、肌や髪にもやさしい水をつくります。



ここスゴ③のクチコミ



長野県 A.Kさん(30代女性)

シャワーの勢いは十分あるのに、肌当たりがやさしくていい感じ。

解説!



シャワーヘッドの穴を小さくすることで、きめ細やかなシャワーと高い節水効果を実現!

シャワーヘッド穴が従来メーカー標準品より小さいため、身体に当たるシャワーの感覚が繊細でやさしい。水量は毎分8ℓとたっぷりあるのに、節水効果が約30%というのもポイントです。

お風呂のキレイをキープして、バスタイムをもっと快適に!



ここスゴ②のクチコミ



広島県 O.Tさん(40代女性)

カートリッジを交換すると、いつも以上に水のニオイが気にならなくて驚き!

解説!



定期的にはカートリッジを交換することで、高い浄水効果がキープできます。

カートリッジの高い浄水効果を継続するには、定期交換が重要になります。その点、レンタルは交換忘れの心配がないので安心!



basupoカートリッジ

こちらスゴイ! サニアクア C-LIFE



飲料水にも安心&おいしい浄水を!

キッチンには、蛇口直結型の浄水器「サニアクア C-LIFE」を。粒状活性炭と多層構造中空糸フィルターが水道水の残留塩素や汚れを強力に除去するので、常に安心&おいしい水をご利用いただけます。また原水シャワーの穴を小さくして数を増やしたことで、原水シャワー時に約25%の節水効果があります。



C-LIFEカートリッジ

「お風呂の洗剤」

ヤシ油が主成分の環境にやさしいお風呂用洗剤。シュッとスプレーして流せば湯アカも石鹸カスも皮脂汚れもピカピカに。



「かびとり剤」

頑固なゴムパッキンのカビまですっきり落とす、ストロングタイプのカビ取り剤。塩素臭を抑えたレモン系の香りでツンとしないのが◎。※まぜるな危険[塩素系] 酸性タイプの製品と一緒に使う(まぜる)と塩素ガスが出て危険です。



「防カビ剤」

カビやぬめりの発生を抑える「防カビ剤」が新登場! 「かびとり剤」や「お風呂の洗剤」でバスルームをお掃除後、仕上げに使用します。



※一部、取り扱いのない地域もございます。詳しくはお客さま係におたずねください。 ※クチコミ等は、お客様の個人的な感想であり、商品の効果や性能を保証するものではありません。

お宅訪問

お客様 interview

わたしも使ってます!

長野県佐久市 佐々木 秀子 様



日中は自営の会社で働き、家でも家事の手を抜かないタフな佐々木様。社員からも家族からも慕われています。

床面積の広い家の掃除に絶対欠かせないのは立ったまま掃除ができるモップ!

この家を建てて5年になります。知り合いの建築家さんにおまかせしたところ、陽の光がたくさん入るつくりにしてもらったので、明るくて気持ちよく、気に入っています。ただ、4人住まいにしては広い家なので、掃除は大変(笑)。部屋が明るいぶん、掃除もきちんとしないと目立つので、日々サニクリーンさんのお掃除用具を片手に頑張っています。床面積が広いので、サニクリーンさんのモップがないとキレイにするのは無理! 腰を痛めたときも、モップのありがたさが身に

しみしました。「ネオクロス」もホコリのたまるテレビ周りなどを、ササッと拭けば簡単にキレイになるので手放せません。担当の方もよく気がついて話しやすいので、掃除の相談なども気軽にできて、ありがたいです。これからもマイペースにモップでキレイにしていきたいですね(笑)。



フローリングはレンタルモップの「ネオシャルティ」でラクラクお掃除。



ホコリが気になったときは、「ネオクロス」でしっかりキャッチ! サッと取り出せるから便利です。



3階建ての豪華な佐々木様宅。掃除が行き届いたお宅は、ご家族と来客で賑やかです。

※一部、取り扱いのない地域もございます。詳しくはお客さま係におたずねください。

あなたの街のサニクリーン 街で人気のつしんどさん!



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聞いてみました。

サニクリーン東京 つくば営業所
フレンド歴 3年

いしつか よしこ
石塚 良子 さん

気持ちを込めた手書きメモを作成してアクティブに楽しく仕事をしています!

子育てが一段落し、仕事を探していたときに紹介されたのが、サニフレンドの仕事でした。始めた当初は、道を覚えるのが苦手なので不安でしたが、カーナビとパソコンで調べた地図を頼りにし、出かけることに慣れていきました。おかげさまで今ではどこにでも行ける自信がついて、自分自身がアクティブになった気がします。普段お会いできないお客様には、手書きのメモを作っておすすめ商品を紹介しています。それを見て購入されたり、商品がよかったと言ってもらえると、うれしくなります。私の永遠のお気に入りには「台所のスポンジ」と「油汚れ落とし」。これはぜひ使っていただきたいです。今後お客様との出会いを大事に、楽しんで仕事をしていきたいと思っています。



マスターが教える

パパッと簡単そうじ術

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

手間をかけずに
キレイになる掃除法を
目指します!



『おそうじマスター』 プロフィール

営業サポート本部 CSS部
よしだ だいき
吉田 大毅
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。幅広い知識をもち、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!

『おそうじマスター』とは…

サニクリーンでは、「おそうじマスター制度」を採用し、お掃除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『おそうじマスター』の称号が与えられます。

今号のテーマ 室内のニオイ対策

住んでいる人ほど気づかない、自分の家のニオイ。嫌なニオイのほとんどがキッチンの排水口、玄関の下駄箱、そしてペットのニオイなど。気温も湿度も高く、よりニオイが気になる梅雨時は、いつも以上に意識して丁寧な掃除を心がけましょう。

キッチン

キッチンの排水管には「トラップ」が設置されており、このトラップには、常に水がたまっているため下水道からのニオイが上ってくることはありません。つまり排水口のニオイの原因は排水口の汚れやトラップの水のよどみ、生ゴミなどがほとんどです。

●トラップにこまかな食品クズなどを流さないようにするため、排水口専用のネットを使いましょう。また、排水口のヌルヌル防止にはこまめな掃除がベストですが、市販の泡タイプの漂白剤をスプレーし、数分おいて洗い流すのもひとつの手。

●生ゴミを捨てる三角コーナーは台所用洗剤と古い歯ブラシを使って凹凸部分を掃除。さらに、50~100倍に薄めた塩素系漂白剤を入れたビニールの中につけ置きをすれば、汚れやニオイも改善。

●生ゴミを新聞紙や広告チラシなどでくるんでおくと、水分を吸収して雑菌の繁殖を抑え、ニオイ対策にも。



一番のおすすめは、ヌルヌルしないうちにこまめにスポンジで洗うこと!

玄関

玄関のニオイの元は下駄箱がほとんど。下駄箱の中の湿気が多いと、ニオイが増すだけでなくカビや雑菌が繁殖してしまいます。汚れを取り、換気をよくすることが大切です。

●下駄箱は、土ボコリを取りさっと水拭きしてから、消毒用エタノールをスプレーしてカビや雑菌の繁殖を防止。扇風機などを使って素早く乾燥させましょう。新聞紙や専用シートを棚板に敷くと、除湿&汚れ防止になります。

●靴を脱いだ後、すぐに下駄箱に入れず、陰干して湿気を取ってからしましょう。



下駄箱は時々扇風機で送風して換気しましょう。扉を開けるだけでも効果的

ペット

室内飼いの犬や猫は部屋を歩き回ったりトイレも出さずばなしのため、部屋にニオイが充満しがち。芳香剤を使うとかえってニオイが強くなる場合も…。手作りの消臭剤でニオイの元を断ちましょう。



ペットの体についた汚れもニオイの元。散歩後はキレイに足などを拭くとベターです

●ニオイを取るには重曹が効果的。カーペットには重曹を軽く振りかけた後、掃除機で吸い取ります。床などは、重曹水(水500mlに重曹大さじ2杯程度を溶かしたもの)をスプレーし、水で固く絞ったぞうきんで拭き取りを。ペットハウスには重曹を容器に入れて布で蓋をしたものを置き、1週間ごとに交換するのもおすすめです。

●おしっこなどのアンモニア臭にはクエン酸水が効果的。床にこぼしたおしっこをぞうきんで拭き取った後、クエン酸水(水200mlに小さじ1杯程度のクエン酸を溶かしたもの)をスプレーし、水で固く絞ったぞうきんで拭き取りを。

*重曹・クエン酸は無害ですが、ペットがそのまま口に入れたり大量に体につけたりしないように注意してください。重曹は、い草製品や無塗装木材には使用しないでください。

お掃除のお悩みを 大募集!

『おそうじマスター』に聞いてみたい、お悩みやご質問はありませんか? **本誌P.40のアンケート**にご記入のうえ、郵送にてお寄せください。
Fax.03-3453-1870 (『マスターが教える パパッと簡単そうじ術』宛)でも受け付けています。

ステキな女性のための 心とカラダの処方箋

少しでも生活の中に運動習慣を。とにかく始めてみれば、 きっと身体は応えてくれる。

やらなきゃと思いつつも、なかなか運動を始められなかった自分に決別!
今日から行動を起こすために、フィットネスインストラクターの草野氏が“効くアイテム”をピックアップ☆



今回協力していただいた方 **草野宏美** さん
フィットネスインストラクター。首都圏のスポーツクラブや公共施設などで格闘技やエアロビクス、ヨガなどのレッスンを担当。また格闘技を気軽に楽しむ「AKC青空格闘技サークル」主催メンバー。
ブログ『草野宏美の「身もココロもお財布も☆」』
<http://ameblo.jp/hiromi-kusano/>

草野 memo 酵素パワーで体内から元気に!

食べ方ひとつでも、身体づくりに影響します。食前30分ぐらい前に野菜や果物を食べるだけでも生の酵素が摂れます。そうすることによって、食事の栄養素を身体に取り込む準備ができるので、ぜひ実践してみてください。

◎注意点

同じ果物や野菜を摂り続けたりしないこと。バランスよくいろいろな種類を取り入れてください。例えば南国系の果物や夏野菜は身体を冷やすので、違う種類を混ぜたり日替わりにするなどの工夫を。

家でコツコツ派

手堅く、今の生活のなかで運動を取り入れたいタイプは、お腹を意識して1日数回でいいので、ゆっくり深呼吸をするだけでも姿勢が変わってくるはずですよ。

ストレッチポール®EX ¥8,925
自分ひとりできる簡単なエクササイズで、リラックスしながら身体の歪みやコアを意識できる。長さ約98cm×直径約15cm、約850g。A

ソフトジムニク ¥1,050
手で押す、膝にはさむなどのシンプルな動きにより、跳ね返るやわらかな弾力が無理のない運動となる。直径26cm前後、100g。B

あなたはどっちのタイプ?

どちらを始めればワクワクするかを想像してみてください

いきなりスポーツジム派

出歩くのが好きで刺激を常に求めているタイプは、まずは入会する、ウェアを買うなどの行動を。ジムなどでいろいろなクラスに出てみれば、はまるものが見つかるかもしれません。



OCTAGON LOGO TRACK SUIT SET UP ¥13,650
LIFE, LIVE EVIL TEE ¥4,200
シャープでカッコいいトラックスーツに“LIFE (生)とEVIL (邪悪)”が混在するスパイスの効いたデザインのTシャツ。C

LADY GEL-QUICK33 2 ¥8,085
軽量でポップなデザインのシューズは、街歩きにもgood! D



A 株式会社LPN <http://stretchpole.com/>
0120-17-4101
ストレッチポール®を通じ、スポーツ文化および医療現場においても貢献している。

B 株式会社ジムニク <http://www.gymnic.co.jp/>
06-6756-7575
欧州の優れたスポーツ用品や教材等を、いち早く日本に取り入れ、紹介している。

C reversal <http://www.rvddw.com/>
03-3467-8245
スタイリッシュなウェアのラインアップで、多数のアスリートから支持される格闘技ブランド。

D アシックス <http://www.asics.co.jp/>
0120-068-806
スポーツ工学に基づいたシューズ、ウェアやスポーツ用具を開発し続けるスポーツブランド。

※商品の価格は税込価格です。 ※このコーナーに掲載されている商品は弊社では取り扱っておりません。

