

## Beauty

ご家庭で気軽に行う事ができる、リンパマッサージをご紹介します。リンパとはからだに血液のようにながれ体内の栄養や老廃物をはこんでいます。からだの中でリンパがたまりやすい部分、それをリンパ節といいます。リンパ節をマッサージすることでからだの中をきれいに浄化しからだの中がきれいになります。

### フェイスマッサージ

顔のむくみは、首のリンパの滞りからおこることが多いので、まずは首のマッサージをしましょう。



**1** 片方の耳の下に両手をあて、片方は鎖骨、片手は肩の先まで、やさしくすってながします。

**2** 親指以外の4本の指をあごにあてて、フェイスラインにそってこめかみまでやさしくさすります。さらに小鼻からこめかみ、おでこからこめかみにかけてやさしくさすっていきます。



**3** 顔を横に向け、指先を交互に動かして、ほお全体をフェイスラインにそってやさしくなであげます。手はT字をつくる角度にするのがポイントです。最後にフェイスにそってほおを軽くたきます。



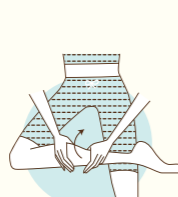
### フットマッサージ

ふくらはぎのむくみが気になる方も多いのではないでしょうか？片足ずつ1~3の順番で、それぞれ約1分間ずつ行いましょう。



**1** アキレス腱のあたりを両手の平全体で握り、力を加えながら両手で交互に膝の裏のリンパ節までさすり上げます。

**2** ふくらはぎの内側の筋肉を両手で包み、大きくもみほぐします。



**3** 手を軽くくぼませて、ふくらはぎの内側を下から上へ引き上げるようにまんべんなくたきます。

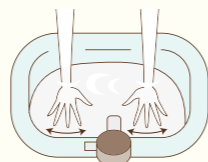
### 入浴方法

外からも内側からもきれいで健康的なライフスタイルを送るための入浴方法をご紹介します。入浴にはつかれやストレス解消、また代謝をよくする働きもあります。上手に利用して全身を磨いてみましょう。



リラックスしたいとき...  
ぬるめのお湯に20分くらいが良いでしょう。お湯の温度は38度くらいがベストです。

### かんたんリフレッシュお風呂術



#### 風邪のひき始めに手湯

お湯をはった洗面台に両手首までつけます。湯の中で手を開いたり閉じたりして動かし、顔に汗がにじんでくるまで続けます。

#### 体があたたまる脚湯

ひざ下からつかるくらいまでに湯をはり、線に脚掛けて両手を入れます。または、大きめのバケツに湯を入れ、いすに腰掛けて脚湯する方法も。体が温まり、汗がじわっと出てくるまで続け、最後に体をよく拭きます。



#### むくみによく効く足湯

くるぶしくらいまでを湯につけて温めるのが足湯。ぬるくなったら途中でさし湯をし、足の先がジンジンして赤くなるまで続けます。左右のどちらか、赤みの足りない足があれば、その足だけ長く浸し、両足がほぼ同じ赤さになればOK。肝臓の血行が活発になり、体が温まります。風邪のひき始め、頭痛、めくみなどによりよく効きます。



## Life

庭で種んできた花や大切な人からプレゼントされた花を長くたのしみたいですね。切り花を長持ちさせるテクニックをおさえておきましょう。

### 切り花を長持ちさせるテクニック

#### 水切り

水中で茎を斜に2~5cmほど切ります。よく切れるハサミを使って切ります。茎を切ったあとは、すぐに水から出してしまわないこと。切り口に空気の層ができてしまい水の吸い上げが悪くなってしまいます。



#### 浅水

チューリップなどの球根植物はもと水揚げが良いので、容器の底から2~3cmくらいの量で十分です。水をたっぷりいれておくと吸水が良すぎて早く咲き過ぎてしまいます。ガーベラなどの茎の柔らかい種類は、水に浸かった部分が腐りやすいので水の量を少なめにします。

#### 水替え

夏場は毎日、冬でも1日おきに水を替えましょう。花器の中側にぬめりが残るので水かえと同時に花器も忘れずに洗きましょう。茎を切ったあとは、すぐに水から出してしまわないこと。切り口に空気の層ができてしまい水の吸い上げが悪くなってしまいます。



#### 切り戻し

水換えと同時に、花の根元を少し(1~2cm)切る事で新しい吸い口を出します。茎のぬめりも水を汚す原因となるのできれいに洗い流しましょう。

#### 花がら取り

フリージアやスイートピーなど、花をいくつも付けているものは、しおれた花をこまめに取り除いていきましょう。見た目もきれいなだけでなく次の花も元気に咲いていきます。

#### 快適な置き場所

花は直射日光の当たらない場所に置きましょう。日が当たって花器の水温が上がってしまうと、細菌が繁殖しやすくなります。またつよいエアコンの風邪が当たる場所も乾燥しやすいため避けてください。

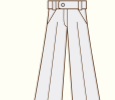


### 衣類のお手入れ

お気に入りの衣類を美しく保つポイントは、毎日のちょっとしたケアです。アイテム別にお手入れ法を確認しておきましょう。



バックやベルトの擦れ、テカリ、襟や脇の下は、汚れが目立ちます。1日はいたらウエストの両側をや毛玉の影響を受けやすいカシです。一度着たら必ずチェックを。持ち、前後に振ってホコリを取ミアは、こまめにブラッシングしましょう。汗ジミは、水で絞って、ハンガーにかけて1日休ませる事がポイントです。着用後はタオルで拭き取ります。形崩れさせましょう。柔らかいブラシで裾を持ち、それを防ぐために、ハンガーに掛逆さ振り大きなホコリを取り除きましょう。



スエードのブーツは、汚れを付、脱いだら全体にブラシをかけて、1日置いたら、その日のうちに布きにくくする為にハリのある膝、ホコリを落とし、汚れやすい襟、ラッシングをし、汚れ、シワを毛のブラシで毛並みを立たせま、ひざのしわをチェックしまし、取りま。形崩れしないようにしよう。レザーは、ブラッシング、う。シワは、スチームを軽く当て、肩部分が肉厚なハンガーにかけグとから拭きましよう。てのばし。風通しの良い所に干しておきましよう。ります。



縫い目の谷は、こまめにブラッ、着た後は、細い棒でホコリをた、外気にじかにさらされるコートラッシングをしまし。汚れを、たき出しまし。形崩れがし、はかなりのホコリをふくんでいくするために、襟や袖口は3回、箱かプラスチック、ます。長持ちさせるために、毎間に一度のベースでお手入れす、ケースにふんわり入れて保管し、日のブラッシングと週に一度、る良いでし。ます。風通しの良い所に干しまし。

### 洗濯

洗濯をする時、洗濯機に洗濯物をいれてスイッチを入れたら終わりかと思いませんか？洗濯をするのに大切な手順があります。まずはじめに水、次に洗剤、最後に洗濯物の順番で、正しい洗濯の順番です。

### アイロン

生地によってアイロンがけの適温が違います。合成繊維は低温、次に絹毛、人絹、麻、木綿と段々に高温にしていきます。