

～病気に負けない体づくり！自然治癒力を上げよう～

カイロプラクティック  
すまいる

大野城市錦町 2・5・20  
Tel.092・593・6884

にこにこ通信

第 33 号 6 月 1 日

すまいる

筑紫野店

美しが丘南 3・10・6  
Tel.092・926・8222

<http://sumairuchikusinoten.web.fc2.com>

## じめじめと梅雨の季節になりました

九州地方が梅雨に入ったとの報道がなされ、気持ちガブルーになった方もいらっしゃるのでは？食べ残した物、放置したままの洋服、気を付けないとカビの温床に後悔します。気持ち良い毎日はこまめに掃除することから、家族の健康の為に気がついたら“即実行”を心がけませんか。  
今月は梅雨明けを想定してみませんか？



今月も質問をいただきましたのでお答えします。

Q 産後体重は戻りましたが、ウエストのくびれが…何とかしたいのですが

A 女性の体形が男性と決定的に違うのは、肩幅・骨盤・ウエストですね。

その中で一番気になるのは、キュッと締まったウエストのくびれ。

誰もが細いウエストが欲しいのですが、最近の流行は体を締め付けませんので若い方でも細いウエストの方が少なくなりました。

ここで毎日実行することで楽しく細くなる、“ぶるんぶるん体操”を紹介します。

足を肩幅くらいに広げ障害物のない所で立って行って下さい。

手は腰の横にストンと落として、顔は正面を向いたまま。

肩からひねるように左右交互に行います。手が反対の腰を叩くように優しく触れます。50回から少しづつ増やしていきます。

5分間できるようになったら、体に相談して体力に合った回数を見つけて下さい。

始める前にウエストサイズの計測をお忘れなく 努力は人を裏切りません！



皆様に幸せの風が吹きますように祈っています

おばあちゃんから子供たちへ、子供たちから孫へ、ずっと受け継いでいきたいモノがある。

# 昔のよがとー!



おばあちゃんの  
**知恵袋**  
生活篇

おばあちゃんから学ぶものは偉大。昔は今のようには便利ではなかったけれど、ひとつひとつの物を大切にすることも、身の周りにもあるもので毎日の生活をより便利に、より楽しむ心は豊かだったとおばあちゃんには言えます。このページでは、そんなおばあちゃんから学ぶ、様々な知恵を皆様にご紹介します!



## お掃除篇

**頑固な油污れを落とす方法**

うどんやパスタの茹で汁には、油污れを落とす力があります。ガス台などの油污れに温かい茹で汁を少し垂らして拭き取るだけで、頑固な油污れがきれいに落ちますよ。



**洗面器の汚れをきれいに落とす方法**

レモンの皮で、洗面器の湯あかや汚れが気になる部分をこすると、洗剤を使わなくてもきれいに落ちます。



## 台所篇

**古くなった油を新品同様に戻す方法**

何度か使って古くなった油は、じゃがいもの皮で素揚げすると、じゃがいもの皮が汚れを吸い寄せてくれるため、油が新品のようにきれいになります。



**お米のとぎ汁を調理に再利用**

いろいろな活用方法があるお米のとぎ汁は、ごぼうや大根、竹の子などのアクの強い野菜の下茹でに使うと野菜が早く柔らかくなり、アク取りもできて、味もしみやすくなります。



## 番外篇

**鼻のムズムズを解消する方法**

風邪をひいて鼻がムズムズするときは、すりおろしたしょうがを熱いお湯に入れてその湯気を吸い込んでやると症状がやわらぎます。



**たんこぶが早く治る方法**

砂糖を少量の水で溶かしたものをガーゼかティッシュに浸したたんこぶができたところに当てます。砂糖には、たんこぶができて硬くなった細胞を緩ませる働きがあるため、腫れも治まり、血行もよくなり痛みも早くひきますよ。



おばあちゃんの様々な生活の知恵!是非試してみてくださいね!