

『かわら版』

第133号

＜発行＞
株式会社リヤベ住建
046-267-8270



■朝シャンが引き起こす「恐ろしい悲劇」とは
帰宅後、疲れからお風呂に入る前に眠ってしまったら、1分1秒でも早く眠りにつきたいがゆえに、朝にシャンプーを行ってはいませんか？朝シャンが良くないということは何となくわかっている、実際どのようなリスクを生んでしまうのかなど、詳しいところまでを把握できていない方が多いからなのではないでしょうか。美髪のために大切なこと、そして朝シャンが引き起こす恐ろしいリスクについてのお話です。

◆良い髪を作るには、良い睡眠を

PM10:00～AM2:00の間にしっかりと睡眠を取ることがお肌のためとされていますが、髪も同様です。成長ホルモンの分泌が促され、細胞が新しく生まれ変わるこの時間帯を「ゴールデンタイム」と呼ばれていることは、ご存知の方も多いいはす。しかし、単純に多くの睡眠時間を取ればよいということではありません。

睡眠の質が最も大切なことなのです。残念なこと

成長ホルモンの分泌は40代に入ると、20代の頃の約半分減ってしまいます。ですから更年期の女性は特に、ゴールデンタイムに眠ることが重要なのです。



◆朝シャンが引き起こす3つの悲劇

(1)頭皮の臭い・抜け毛・かゆみを引き起こす
頭皮は皮脂腺や汗腺が多く、一日を過ごした頭皮は皮脂や汗などの汚れが蓄くほど詰まっています。

このような汚れが頭皮に残った状態で眠ってしまうと、いくらゴールデンタイムに睡眠を取ったとしても、細胞の生まれ変わりや呼吸ができず、成長が滞ってしまいます。また、菌やダニが繁殖しやすくなり、異常繁殖すると頭皮の臭いや炎症などの症状が起き、さらには抜け毛やかゆみも多くなります。夜のうちにシャンプーをして、頭皮に詰まった汚れを落としてあげることがとても大切です。

(2)健康な髪が毛が生えてこなくなる

実際に髪が毛が生える時間帯は、AM3:00～AM9:00と言われています。この時間帯は毛穴が開いている状態であり、シャンプーをしてしまつと、いくらすすいでも毛穴に洗剤が残存しやすくなります。このことが毛根にダメージを与え、脱毛や薄毛を招いてしまいますし、健康な髪が毛が生えるのを妨げてしまう原因にもなるのです。

(3)頭皮が紫外線ダメージを受けやすくなる

頭皮の脂は、頭皮を紫外線から守る働きがあります。その脂は、シャンプー後の時間以上経つてから分泌されると言われています。つまり、シャンプー後すくに出かけてしまつては、紫外線の影響を受けやすくなってしまいます。朝にシャンプーを行うだけで、このような多くのリスクを生んでしまつというわけです。とても恐ろしいですね。また、健康な髪は、見た目年齢を若くします。

10年後20年後も健康な髪のために、夜シャンプー、改善してみはじめてみましょうか



今月のレシピ 『しいたけとこんにゃくのヒリ辛煮』(2人分)



- ◆材料 しいたけ 2個、こんにゃく 1/2個、さやいんげん 2本、赤唐辛子 少々、サラダ油 大さじ1/2
- (A) だし汁 40ml、みりん 小さじ1、しょうゆ 小さじ1と2/3

◆作り方:

- ① こんにゃくは茹でてあく抜きし、5mmくらいの太さの棒状に切る。しいたけは軸を取り、太めの細切りにする。さやいんげんは、さっと下茹でて斜めに3cm長さに切る
- ② フライパンに油と赤唐辛子を入れて熱し、香りが出てきたら、水気をよく切ったこんにゃくを加えて炒める。全体に油がなじんだらしいたけを加え、しんなりしたところへさやいんげん、(A)を入れ、水分がなくなるまで煮絡める

『生ゴミのニオイを抑えるための8つの方法』その4

(6) お家にあるもので消臭する
酢、コーヒーかすなどは、消臭や腐敗防止に効果があります。酢は菌の繁殖を制御しニオイを中和してくれるので、2倍程度に薄めスプレーしたり、キッチンペーパーなどに染み込ませてゴミ袋の底に敷いたりします。コーヒーかすは出がらしを乾かして生ゴミにふりかけるだけで脱臭、抗菌してくれます。



地元工務店の相談会 “基準が見えにくい住宅の不安や疑問を解決！”

(第2、第4土曜日開催 10時～15時 要予約)

◇新築◇

- ・今の収入で新築住宅は建てられるの？(ムリのない資金計画の提案)
- ・ローンの組み方について詳しく知りたい
- ・損をしない良い土地の探し方お手伝い、建て替え、住み替え、二世帯住宅
- ・使い勝手のいい間取りにしたい
- ・耐震性の問題、省エネ問題、ZEH(ゼッチ)に関すること
- ・補助金について

◇リフォーム(リノベーション)全般◇

- ・増改築、外壁/屋根、水回り(キッチン/お風呂/トイレ)、バリアフリー化、住まいの点検、他

◇建替えかリフォームで迷っている

抱えている問題を快適で理想的な暮らしに変えるための相談会です。お家のことならお任せください！経験豊富なスタッフが必ず良い家づくりのご提案を致します。一緒に解決していきましょう。まずは気になることからお話ください。

予約制になっておりますのでお電話、メールでご連絡ください。日時を決めさせていただきます。
Tel: 046-267-8270
e-mail: toriken7@jcom.home.ne.jp
(担当:北)



『川崎市 K 様邸新築建替工事 基礎工事着工』

当社では基礎工事はべた基礎を採用しています。
べた基礎とは、建物の床面全体に鉄筋コンクリートを敷き詰める基礎の事です。
面全体で建物を支えるので、地盤の荷重負担が減るとともに基礎全体の剛性も高まり、地震や台風などの衝撃を効果的に地面に逃がす事ができます。
べた基礎は、地面全体を鉄筋コンクリートで覆ってしまうので、シロアリへの侵入を防いだり、地面からの水蒸気を防ぐ事ができます。



←配筋検査を行っているところ (検査機関 JIO)



生コンを流しているところ→

『住宅瑕疵担保責任保険とは…』

新築住宅を供給する事業者には、住宅のお引き渡しから 10 年間の瑕疵保証責任が義務付けられています。

でも…肝心の事業者が倒産してしまい、その後に瑕疵が見つかったら???

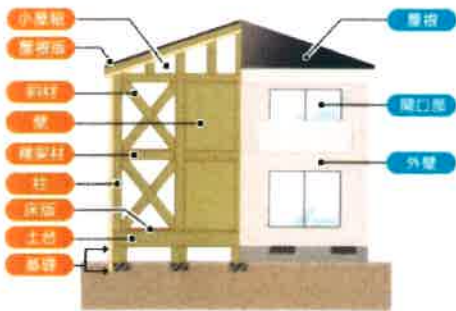
この解決策が「住宅瑕疵担保履行法」という法律なのです。

事業者が倒産した後に瑕疵が見つかった場合、お客様に少ない負担で瑕疵の修補が行えるよう、事業主に対して「保険への加入」、または「保証金の供託」にて、資力を確保するよう法律で義務付けられています。これにより、肝心の事業者が倒産してしまっても、お引き渡しから **10 年以内**に瑕疵が見つかった時に、保険金や保証金で修理費用をカバーしてくれます。

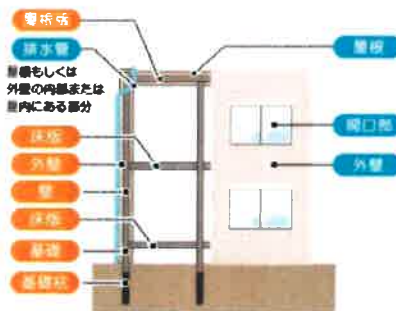
瑕疵(かし)とは・・・「**欠陥**」を意味します。この法律で言う瑕疵は、**構造耐力上主要な部分と雨水の浸入を防止する部分の欠陥**を指しています。

「住宅瑕疵担保責任の範囲」

木造(在来軸組工法)の戸建住宅の例
2階建ての場合の骨組(小屋根、軸組、床組)等の構成



鉄筋コンクリート造(壁式工法)の共同住宅の例
2階建ての場合の骨組(壁、床組)等の構成



構造耐力上主要な部分 雨水の浸入を防止する部分



瑕疵保険を使い、
補修工事をした
一例です。



◆私どもトリヤベ建では水まわり、外壁・塗装工事、屋根工事、網戸の張替え、庭先の改修工事、防音工事、白アリ駆除リフォーム全般、新築。に関するお家のことなら何でもご相談に応じます。お気軽にお声をおかけ下さい。また、当社ホームページからでもお問い合わせができますので是非ご利用ください。



アソビエクス

株式会社 トリヤベ建

046-267-8270 大和市福田 662-8



QRコードで
読み取ってね!