

# 「かわら版」

第160号

<発行>

㈱トリアベ住建

046-267-8270



「美はいきなり乾かすのはNG!?美容師」

聞いた「お風呂上がりのNGヘアケア」4つ

理想の髪質から遠ざかってしまうであろう

「お風呂上がりのNGヘアケア」をご紹介します。

NG1: お風呂上がりすべに髪を乾かさない

「髪の毛の明暗を分ける」と言ってもいいほど、お風呂上がりのヘアケアは大切です。お風呂上がりに行うべきことは髪をすべに乾かさず！

言い換えれば、乾かさずに自然乾燥をしていたら、他にどんなヘアケアをしていても効果が半減してしまう可能性も。



ぜひ、お風呂から上がって10分以内には乾かしてください！理由は、乾かさなければ頭皮にはバクテリア菌が湧き、臭い・ふけの原因となる場合があること、髪のキューティクルが剥げ、パサつき・枝毛になる可能性が高まるため。頭皮と髪の両方にダメージが起きてしまうのです。その反面、乾かすのが面倒だということも理解できます。なので、なるべく短めに、そしてスタイリングも楽になるよう、正しい髪の乾かし方を覚えていきましょ。

NG2: いきなり髪を乾かし始める

すべに乾かさなければいけないからと言って、いきなりドライヤーで乾かし始めるのはNG！乾かす前に、目の粗いブラシで髪の毛の絡まりを解消しておきましょう。梳きすぎないように、軽く通す程度にしてください。

また、ドライヤー前に洗い流さないトリートメントで毛先の保護をするのも、もちろん効果的です。洗い流さないトリートメントをつける位置は、頭皮から10〜15cm離れた部分からにしましょう。頭皮に近い部分からつけすぎてしまうと、皮脂が出やすいためベタベタとした仕上がりになってしまうため注意してください。

NG3: 毛先からドライヤーで乾かす

まず、乾かす場所は頭皮から。地肌から生えてすべの髪は保湿力が高く、乾きにくいのに対し、毛先は地肌から生えて数か月〜数年経っているため、その分乾燥して乾きやすい状態です。

指を曲げて、地肌に軽く触れる程度に頭皮をシグザグと掻きながら、しっかりと地肌にドライヤーの風が行き渡るように乾かしていきましょ。



頭皮を乾かしている間に髪も振れているので、毛先の水分も飛んでいきます。

毛先が軽く湿った程度感覚になるまで、この乾かし方で大丈夫です。毛先の水分がほぼ飛んで頭皮も乾いてきたら、はじめて毛先を中心にドライヤーをあてていきます。

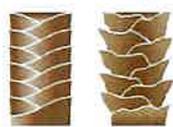
手ぐしで一定方向にときながら、完全に乾くまで繰り返しましょう。

こうして乾いた髪は、毛先が乾燥で硬くなりすぎず、ふわふわした乾き心地に仕上がります。

NG4: 最後まで熱風しかあてない

よりツヤが出てまとまりが良くなり、寝ぐせも付きにくくなるにはあとひと手間。完全に髪が乾いた直後に冷風を上から下へ数秒当て、髪を冷ましてあげること。

最後まで熱風しかあてないのはNGなんです。このひと手間を加えたら、キューティクルが整えられて、さらにまとまりとツヤ感がアップします。



根元がふんわりしているため、乾かしただけで毛先が内側に収まりやすくなるはず。パサつきも起きにくくなります。きちんと乾かし続けているだけでも、髪質改善につながりやすくなります。

翌朝の髪が変わっていく楽しさを実感できるよう、さっそく試してみてください。



## 地元工務店の相談会「うちの不安や悩みを解消します」

### I: 新築を建てています！

- ・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ご提案)
- ・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

### II: リフォーム(リノベーション)などの改修工事、お引受けします！

- ・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

### III: 建替えかリフォームで迷っている方へご提案をします！

抱えている問題を快適。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。

相談日&時間をご予約  
させていただきます。

お電話、メールでご連絡ください。

Tel: 046-267-8270

E-mail: toriken7@jcom.home.ne.jp

(担当:北)



S 様邸新築建替工事《グリーン化事業対応住宅》



既存建物

協会から紹介をいただき、競合会社もありましたが当社の家づくりの想い、そして「これからの家づくり」の考えに共感をいただき、当社で建てさせて頂くことになりました。

国策でもあるカーボンニュートラルをクリアすべく私たちの家づくりで、微力ながら協力させて頂いております。国からも一部、補助金を受けられます。7月末上棟予定で進めております。

「カーボンニュートラル（脱炭素化）」とは、エネルギーを作り出す時にも、使用する時にも、地球温暖化の原因の一つといわれている、二酸化炭素が排出されています。脱炭素化とは、全体で見ると、二酸化炭素（CO2）の排出量と吸収量がプラスマイナス0になることを指します。この社会の実現のためには、環境に負荷を与えないで作られたエネルギーを、効率よく使うことで、CO2の排出量を抑制することがカギとなります。住宅では、太陽光発電システムを活用したり、ガスで給湯時に発電することが出来るエネファームを活用したり、自分で作り出したエネルギーを使用すれば、普通に生活しているだけでカーボンニュートラルに寄与していることになるのです。



基礎配筋工事

『窓まわりの暑さ対策』

暑さ対策を考える時、いろいろな事に留意する必要がありますが、その中でも一番大切な点は「窓まわりの暑さ対策」です。窓は、沢山の熱が侵入する場所である一方、入ってきた熱を出すこともできる場所です。効果的に遮光や遮熱を施し、しっかりと喚起することで夏の暑さを和らげることができるでしょう。また、自然災害時の時、電気を使えない時のための暑さ対策として知っておくことはとても重要です。そして、私たちが健康に生活するための知恵でもあります。

◎熱の7割は「窓」から入ってくる

一般的に室内の窓等、開口部から侵入してくる熱は、全体の70%を超えていると言われています。当たり前のことですが、この開口部、窓から熱を入れないことが一番の暑さ対策になります。

◎室外での対策

熱や光が建物の外で遮断できれば、室内の温度の上昇はかなり妨げるはずですが、通気性が確保された遮熱スクリーンやサンシェード等は日射熱を80%以上カットするものもあり、ベランダがある住宅では、ぜひ検討することをお勧めします。昔から使われている「よしず」や「すだれ」は、安価で設置も簡単である上に、空気の層を利用して熱を通りにくくしているため、ブラインド等と比べても大きく遮熱効果が高いことが知られています。また、西洋朝顔やゴーヤ等のつる性の植物をネットに絡ませる「緑のカーテン」。窓だけでなく、建物自体の温度上昇も抑えることができ、見た目もキレイなのでお勧めです。ベランダ等に日陰を作ることで室内に気圧差を作ることができ、室内に風を運び込むこともできます。



今月のレシピ 『オクラの和風サラダ』（2人分）



- ◆材料 オクラ 1/2パック、鶏ささみ 2本  
にんじん 50g
- (A) ドレッシング  
しょうゆ 小さじ2、お酢 小さじ2  
オリーブオイル 小さじ2

◆作り方

- ① オクラは塩少々（分量外）をまぶし、1本ずつ手でむむ
- ② にんじんは小さめの短冊切りに、鶏ささみは筋を取る
- ③ 熱湯に②、①の順に入れて茹でて取り出し、ささみは手で裂き、オクラは2等分にする
- ④ (A) でドレッシングを作り、③を和える

『老け顔の法則5つと改善策』  
 実年齢より老けて見られる5要素とその改善法のご紹介をします。  
 ■1…ツヤなし！バサバサの「痛んだ髪」  
 いくらお肌のケアを入念にしても、髪の毛がパサついて見えたり、髪自体にツヤやハリがなくパサついて見えたり、白髪がチラホラなってしまうことになったら、グッと老けて見られてしまいます。  
 髪の毛のポリリウムダウンはダイエットを繰り返している人ほどひどくなってしまいがち。なぜなら、髪は「ケラチン」というタンパク質で構成されています。日本女性はタンパク質を摂ると、どうしてもタンパク質が不足しがちに。タンパク質が不足すると生命維持に必要な内臓や筋肉にまず回され、傷がついてもポリリウムがなくなっても命に直接影響のない髪に必要なタンパク質が届くのは最後の最後になります。

◆私どもトリヤベ住建では水まわり、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。



アソビエクラフ

株式会社 トリヤベ住建

046-267-8270 大和市福田 662-8



QRコードで読み取ってね！