

「人と住まい暮らしの情報」

『かわら版』

第168号
 <発行>
 ㈱トリアベ住建
 046-267-8270



『ヘアケアは正しいシャンプーが大事』

ヘアケアは、日常の手入れが基本——男女を問わず「薄毛」に悩む人たちに対し、様々なヘアケア情報が発信されるようになっていきました。中には、洗髪で使っている「水」が髪に悪影響を与えるなどという情報もあり、頭髪が気になる人たちは右往左往。大切なことは、**毛髪について正しい知識に基づき、適切なお手入れを日常的につづけること**です。

◎水道水に含まれる銅が髪に良くない…

銅イオンも（濃度が極めて高ければ）髪のためには水に含まれている銅イオンだけをことさら気にしても意味がないのです。ノンシリコンシャンプーや炭酸シャンプーなど、そのような製品情報に振り回されるのは、賢いとはいえません。

むしろ、基本的な毛髪に

対する知識を知り、正しいシャンプーの仕方など、



ヘアケアについての基本を知ることが大切です。たとえば、髪を傷める原因は、整髪料の使い過ぎ、ヘアカラー、パーマ、こするようなマッサージ、ブッシングのやり過ぎなど、様々な要因があります。また、紫外線に当たっても髪は傷みますから、これからの季節は紫外線対策も重要になります。

◎正しいシャンプーの仕方とは？

まず、お湯で髪の汚れを落とします。2分間くらい、お湯で髪を洗い流すことで、汚れの50〜70%を落とすことができます。シャンプーは、できるだけ泡立てて髪に乗せるように置いてください。髪でこすって泡立てると、髪が傷む原因になります。そして、最も大事なポイントは、頭皮を寄せるように、頭皮を動かすつもりで、もみ洗いをすること。

髪の汚れは、頭皮を洗った泡で落とします。

髪の根元から、毛先に泡を滑らせるようにします。髪をこすらず、

ダメージを与えないように洗ひましょう。リンスやトリートメントは、頭皮には効果がなく、かえって余分な汚れを付着させることで、抜け毛の原因になりますから、髪だけに付けるようにします。そして、

シャンプー剤などは、しっかり洗い流すことが大事です。シャンプー時間の倍くらいの時間をかけて、しっかり洗い落としましょう。

また、入浴後、すぐに、しっかりと髪を乾かすことも大事です。髪が濡れた状態は、ダメージを受けやすいので、自然乾燥では髪がこすれあって傷みやすいのです。ドライヤーの冷風を使って、できるだけ早く乾かします。



頭皮の皮脂は、顔の2倍以上あります。朝晩に洗顔するように、毎日、シャンプーは欠かさずに、頭皮をできるだけ清潔に保ちましょう。

◆自然乾燥が良くないということは意外。その他に一般に行われていることで、改めた方が良いでしょう。

朝シャンプーは、避けた方が良いでしょう。寝毛と睡眠には密接な関係があります。夜10時から深夜の2時には、末梢血流が良くなり成長ホルモンが分泌され、毛根で髪の材料が多く作られます。そして、朝方の3時から9時ごろまでに発毛。この間は、毛穴がゆるんでいます。そこに、シャンプー剤などを使うと、しっかりと洗い落とすつもりでも、毛穴に残ることが多く、髪にダメージを与えることにつながります。ですから、シャンプーは夜10時までに言うことをオススメ！

◆正しくお手入れをすることによって、健康な頭皮の状態を保つことで、多くの場合、薄毛や抜け毛の予防が可能になります。

規則正しい生活や、バランスの良い食事など、身体を健康に保つことが基本です。正しいケアをすることによって頭皮を清潔にすることを心がけましょう。

- ① 軽く泡立てる
- ② 頭皮全体にマッサージ
- ③ 指をスライド
- ④ しっかりすすぐ

【断熱リフォームの提案】 日本の家の90%が現在の省エネ基準に満たない住宅です。補助金対応で実現！ “スーパーウォールリフォーム”

現在の省エネ基準に満たない住宅が日本の家の90%を占めています。

国内のエネルギー事情や地球温暖化対策として、新築住宅の省エネ化、25%化を目指し、国を挙げて取り組んでいます。一方で、現在の省エネ基準に満たない、古い断熱性能の既存住宅が全体の90%を占めており大きな課題です。それらの住宅は、省エネだけでは「冬の寒さを我慢している」という暮らしの問題を抱えています。

断熱性能の低い住宅における、暮らしのリスクとは断熱性能が低く、夏冬の室温に大きく影響し、快適に暮らすことが難しく、冷暖房の稼働による電気代やガス代の増加、結露による健康被害や、建物の劣化による修繕費の増加などのリスクがあります。

現状では断熱性能の低い既存住宅が多いため、リフォームによる断熱性能の向上が求められています。

01 リフォームで高い断熱性能を実現 気密性能にもこだわります

断熱・気密性能を高めるために、断熱材の性能を高めることが重要です。スーパーウォールは、断熱性能が従来の断熱材よりも約2倍高い0.019 W/mKを実現しています。

既存の外壁はそのまま外張り断熱。天井断熱、開口部断熱、床断熱。

断熱材の熱伝導率区分	熱伝導率 W/mK	断熱性能
F	0.019	スーパーウォール（気密・断熱）
E	0.025以下	断熱材
D	0.028-0.039	断熱材
C	0.040-0.056	断熱材
B	0.046-0.061	断熱材
A2	0.050-0.066	断熱材
A1	0.052-0.061	断熱材

03 住まいながら可能なカバー工法リフォームと大規模なスケルトンリフォームに対応

カバー工法リフォームの場合
 外張り断熱材はカバー工法で、既存の外壁を解体せずに断熱性能を向上させることが可能です。断熱材が貼られた外壁でも、中の断熱材を撤去して断熱性能を向上させることも可能です。

スケルトンリフォームの場合
 断熱材の内側、断熱材の外側、断熱材の両面に断熱材を施工することで、断熱性能を向上させることが可能です。断熱材の両面に断熱材を施工することで、断熱性能を向上させることが可能です。

【T様横浜ショールーム見学】



20数年前に家を建てさせて頂き、今もお付き合いのあるお客様よりご紹介を頂きましたT様ご家族。この度、新築住宅のご依頼を受け、プラン打合せから始まり、ショールーム見学へと進んできました。細ごまと決めることも多い中、ショールームスタッフからのアドバイスや社長と相談しつつ、希望に添う商品を見ている時はとても楽しそうに選ばれていました。今後もいろいろと悩まれることも多くあるでしょうが、一つ一つ納得のいく家づくりに私たちも協力をしていきたいと思っております。男の子がいるとのこと、お子さんの活動に合った商品を選ばれていました。



『土地探し 候補地に対する検討項目』

- 価格（土地の費用と建築費用のバランス）
- 返済計画
- 接道条件（設置方角、道路幅員）
- 日照条件
- 新築受注圏の調査及び検討
- 候補地近隣の不動産価格
- 用途地域、地目、土地権利、都市計画、引渡条件、設備（水道、ガス、その他）の確認
- 近隣施設の調査（スーパー、量販店、幼稚園、学校、郵便局、銀行、病院）
- 交通施設の調査（電車、バス、高速道路）（最寄駅、バス停、インター）



◆これから新築住宅をお考えの方で土地からお探しの方はぜひ参考にしてみてください。ご自身に合った土地をみつけて、楽しい家づくりをしてください。弊社では土地探しのお手伝いをさせて頂いております。ご相談ください。

今月のレシピ 『帆立と春野菜のサラダ』（2人分）



◆材料 菜の花 150g、 帆立貝柱（刺身用）6個
しょうゆ 小さじ2
オリーブオイル 大さじ1

◆作り方

- ① 鍋にたっぷりの湯を沸かして塩適量（分量外）を入れ、菜の花の根元1～2cmを切って加え、さっと茹でて冷水に取る。水気を絞って長さを半分に切り、しょうゆ小さじ1/2をふって水気を絞る
- ② ①の鍋に帆立を入れて30秒ほど茹で、冷水に取って冷まし、水気をふいてそぎ切りにする
- ③ ①、②をオリーブオイルで和え、しょうゆ大さじ1/2をふって器に盛り付ける

『1キリ1キリない夜のZの習慣4』
（4）熱いお湯で洗う
寒くなると、熱い湯船に浸かるのが気持ち良いですよね。そのため、つい体にかけるお湯の温度で顔も洗ってしまうがち……。しかし、これはNG。熱いお湯だと大切な皮脂を取りすぎてしまつて、乾燥ニキビが出やすくなつてしまいます。洗顔は「ぬるめのお湯」で洗うよう心掛けてください。

◆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!