

「かわら版」

第178号

＜発行＞
 (株)トリアベ住建
 046-267-8270



『頭皮環境チェックと薄毛対策・3つ』

今までデリケートな話題であった女性の薄毛対策すらも、「ヘッドスパ」というスタイリッシュなネーミングに。

今回は気になる頭皮環境と薄毛対策について。

◆頭皮環境をチェック！

男女とも薄毛の原因は一つかと思いきや、それぞれ原因は少し異なるようです。まずは自分の頭皮環境をチェックしてみましょう。

◆チェックポイント1 「頭皮の柔らかさ」

頭皮全体を指でマッサージしてみましょう。カチカチに固いと不健康な状態。フヨフヨした状態はむくんでいるサイン。理想的な柔らかさはこめかみの柔らかさに近い状態だそうです。

◆チェックポイント2 「頭皮の色」

健康な頭皮の色は青白いです。しかし乾燥や皮脂の詰まりなど、頭皮が痛んでいる状態は、頭皮が赤や黄色っぽくなります。

◆チェックポイント3 「頭皮が脂ぎっていないか」

通常、頭皮は一日シャンプーをしなかったりすると脂ぎってしましますが、シャンプーのし過ぎが原因で、「乾燥しているのに脂ぎる」という厄介な症状になっている可能性も。

シャンプーの回数を減らせば改善しますが、改善がみられない場合は脂漏性皮膚炎の疑いも。たかが脂ですが薄毛の原因にもなりますので要注意。

◆チェックポイント4 「抜けた毛の毛根」

抜けた毛の毛根に大切なチェックポイントが

あります。毛根部分がプルンと大きくなっていけば健康的。

先が細く白っぽくなっていたら毛の寿命より先に抜け落ちていく可能性が。しっかりチェックしましょう。頭皮環境をチェックしてみると、当てはまる女性も多いはず。次にその対策を3つご紹介します。



◆対策(1) 頭皮マッサージ

まず、頭皮マッサージを習慣にしましょう。マッサージをする事で頭皮の血流が良くなり、毛根が血流に刺激されて活性化します。シャンプーをするついでに生え際から頭頂部にかけてマッサージするのがおすすめです。頭皮の色も改善し、皮膚が柔らかくなります。頭皮を絞出す事にもつながります。また、皮膚の奥にある



◆対策(2) ストレッチ

肩こりは薄毛の原因とも言われています。肩こりは血流の滞りから起こるもの。頭皮マッサージが何故重要なのか説明した通り、血流が薄毛対策にはとても重要。髪の毛が作られる頭皮に血流がいかなければ健康な髪の毛は作られません。高い化粧品に頼る前に、

まずはストレッチや軽い運動などで肩こりを改善してみてください。

◆対策(3) お酒の飲みすぎに注意！

アルコールは過剰に摂取すると薄毛の原因になると言われています。アルコールは体内に入ると肝臓でアセトアルデヒドという有害物質に分解されます。この有害物質を分解する為にアミノ酸(システイン)が使われるのですが、このアミノ酸(システイン)は髪の毛を作る大切なたんぱく質。つまり、お酒を飲みすぎると、髪の毛を作る材料が不足してしまうのです。

また、肌を作る材料としても欠かせないものなので、アンチエイジングを意識している女性は、お酒の飲みすぎには特に気を付けたいですね。

◆まとめ

頭皮から身体まで一つの皮膚として繋がっています。顔と同じく優しく労わり、健康な頭皮作りを目指すことは必然だと言えます。髪、肩まつ毛が豊かだといつまでも若々しい女性らしさを演出できます。是非この機会に自分の頭皮環境を見直してみてください。



ご挨拶

新年あけましておめでとうございます。今年も一年、皆様のお役に立てる様、精進して参りたいと思います。どうぞ宜しくお願いいたします。皆様におかれましては良い一年でありますように願っております。トリアベ住建

スタッフ一同



【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。

国内のエネルギー効率や地球温暖化対策として、新築住宅の省エネ化、2014年以降、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に。それらの住宅は、省エネだけでは「冬の寒さをガマンしている」という暮らしの問題も抱えています。

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、夏冬の間に断熱性能が低い住宅に居住する場合は、冷暖房によるエネルギー消費が激しく、居住者の健康や快適性に悪影響を及ぼすリスクの発生が懸念されます。

断熱性能の低い住宅のサマワールリフォームは、断熱性能を高める室内の断熱部分にサマワールを施工することで、断熱性能を高め、省エネを実現します。

結果を原因とした建物劣化のリスク

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。

断熱材の断熱係数区分	断熱係数 W/mK	対応断熱材
F	0.019	SWリフォーム(スーパーウォール断熱材)
E	0.025~0.029	フェルト断熱材(1種)、高性能グラスウール断熱材(1種)
D	0.029~0.039	グラスウール断熱材(2種)、高性能グラスウール断熱材(2種)
C	0.039~0.049	グラスウール断熱材(3種)、高性能グラスウール断熱材(3種)
B	0.049~0.064	グラスウール断熱材(4種)、高性能グラスウール断熱材(4種)
A-2	0.064~0.084	グラスウール断熱材(5種)、高性能グラスウール断熱材(5種)
A-1	0.084~0.104	グラスウール断熱材(6種)、高性能グラスウール断熱材(6種)

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

健康・快適な暮らしのために、トップレベルの断熱性能・気密性能を目標に、SWリフォーム(スーパーウォール断熱材)・高性能グラスウール断熱材(1種)・高性能グラスウール断熱材(2種)・高性能グラスウール断熱材(3種)・高性能グラスウール断熱材(4種)・高性能グラスウール断熱材(5種)・高性能グラスウール断熱材(6種)を施工します。

既存の外壁はそのまま外断熱断熱材(スーパーウォール断熱材)の施工

天井断熱

窓断熱

開口部断熱

床断熱

SWリフォーム(スーパーウォール断熱材) 断熱係数 0.019 W/mK

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

SWリフォームは、住まいながら断熱改修が可能なカバー工法リフォームはもちろん、大規模なスケルトンリフォームにも対応可能です。

カバー工法リフォームの場合

外断熱断熱材はカバー工法で、断熱改修の断熱性能を確保し、住まいながら断熱改修へのリフォームが可能です。断熱改修の断熱性能も、断熱材の断熱性能を確保します。

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、夏冬の間に断熱性能が低い住宅に居住する場合は、冷暖房によるエネルギー消費が激しく、居住者の健康や快適性に悪影響を及ぼすリスクの発生が懸念されます。

断熱性能の低い住宅のサマワールリフォームは、断熱性能を高める室内の断熱部分にサマワールを施工することで、断熱性能を高め、省エネを実現します。

結果を原因とした建物劣化のリスク

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。

断熱材の断熱係数区分

断熱材の断熱係数区分	断熱係数 W/mK	対応断熱材
F	0.019	SWリフォーム(スーパーウォール断熱材)
E	0.025~0.029	フェルト断熱材(1種)、高性能グラスウール断熱材(1種)
D	0.029~0.039	グラスウール断熱材(2種)、高性能グラスウール断熱材(2種)
C	0.039~0.049	グラスウール断熱材(3種)、高性能グラスウール断熱材(3種)
B	0.049~0.064	グラスウール断熱材(4種)、高性能グラスウール断熱材(4種)
A-2	0.064~0.084	グラスウール断熱材(5種)、高性能グラスウール断熱材(5種)
A-1	0.084~0.104	グラスウール断熱材(6種)、高性能グラスウール断熱材(6種)

マイホームを考え始めたけど、何から手をつけていいのかわからない事ばかり。そんなお悩みをお持ちの方必見!!

【家づくり教室開催】家を建てる前に勉強しましょう!

横浜スーパーウォール会主催「家づくり教室」のご案内です。マイホームを考え始めたけど、「何から始めればいいのか」と分からないことばかりではありませんか?

そんなお悩みの方、必見です!

神奈川県にある工務店の社長たちが先生になって、建築に携わる難しい用語の解説や、ご家族が健康に暮らせるこれからの家づくりについてお話をされます。

参加は無料です。ZOOMでの勉強会となるのでご自宅から参加でき、お出かけする必要はありません。

詳細は当社ホームページをご覧ください。メール、お電話を頂ければご案内致します。皆様のご参加をお待ちしております。

オンライン zoom ZOOM 家づくり教室!

家を建てる前に勉強しよう!!

開催日時 2月12日(日) 10:30~12:00 参加費無料

家づくり勉強会 (4教科 各約10分) お申込締切日 2023年2月11日

最新、建築用語の説明 補助金、地震に強い家

お財布にやさしい省エネ住宅 ご家族様を守る健康な家づくり

大事な家をダメにする結露のお話し

ZOOMで行いますのでパソコン又はタブレット又はスマホをご用意ください

★お申込はメールにてお願いいたします。

toriken7@jcom.home.ne.jp

株式会社 トリヤベ住建

大和市福田662-8 TEL:046-267-8270 FAX:046-267-8271

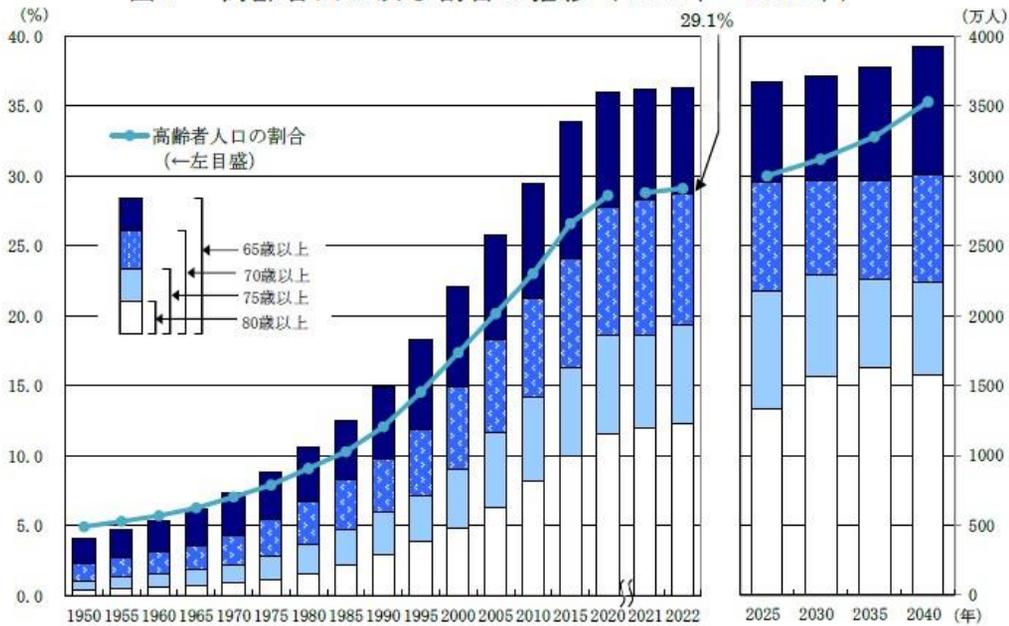
主催/横浜スーパーウォール会 協賛/LIXIL

ご予約・お問い合わせお待ちしております

有亀井工務店 南相馬工務店 大栄建設株 株式会社 トリヤベ住建
株ネダテ住建 株ひら木 山登土地開発株 株渡辺工務店

【高齢化と住まい】総務省統計局 HP より

図1 高齢者人口及び割合の推移 (1950年~2040年)



総人口に占める高齢者人口の割合の推移をみると、1950年(4.9%)以降一貫して上昇が続いており、1985年に10%、2005年に20%を超え、2021年は29.1%となりました。国立社会保障・人口問題研究所の推計によると、この割合は今後も上昇を続け、第2次ベビーブーム期(1971年~1974年)に生まれた世代が65歳以上となる2040年には、35.3%になると見込まれています。(総務省統計局 HP より)

私たち工務店が今後の課題の一つとして、ご高齢の方がベストな暮らしを送るにはどうしたら良いか。例えば、トイレや浴室や廊下、階段、玄関などの手すりの設置、床の段差の解消、車椅子になった場合の廊下や出入り口の有効幅を確保することが重要。このように、高齢化が進むと、いろいろな問題が出てきそうですが、住まいを選ぶときには多方面から考えて住居選びをした方がいいに決まっています。高齢者が過ごしやすい、スペースが充実した家づくりなど、安全対策が重要になってきます。住まいの生活での環境を整えてあげること。安心安全な住まいづくりを心がけたいと思います。

今月のレシピ 『セロリとにんじんの甘辛炒め煮』(2人分)



- ◆材料 セロリ 1本、 にんじん 60g
赤唐辛子(種を取って小口切りにする) 1/2本
ごま油 小さじ2
(A) しょうゆ 小さじ2、 砂糖 小さじ1
水 1/2カップ

◆作り方

- ① セロリは筋を取り、5cm長さのせん切りにする。にんじんも同様に切る
- ② フライパンにごま油を熱し、①と赤唐辛子を炒め、(A)を加え、汁気がなくなるまで手早く炒めて器に盛り付ける

『食べ物の違い⑩』

◆唐揚げと竜田揚げの違い

◇原材料で分類される

・小麦粉と片栗粉を使って揚げるのが唐揚げ

・醤油とみりんで作ったタレに漬けた後に片栗粉をつけて揚げるのが竜田揚げ

◆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!