

# 『かわら版』

第187号  
＜発行＞  
㈱トリアベ住建  
046-267-8270



## 『頭皮のために、シャワーの時にしたいこと』

生まれてこの方、ほぼ毎日しているであろうシャンプー。あまりに日常で当たり前の行動ゆえに、案外甘く見ている方も多いのではないでしょうか。そもそもシャンプーで最も大切なことって何かご存知ですか？。しっかりと泡だてること？。爪を立てて洗っちゃいけないこと？。ノンシリコンシャンプーを使うこと？。どれもがシャンプーをするうえでとても大切なことですが、一番大切なことはこれらではありません。

それは**シャンプーをしっかりとすすぶこと**です！。シャンプーは頭皮や髪の毛の汚れを落とすためのものなので、洗い終わった後、残っているのは絶対にNG。けれど、髪や頭皮、さらには全身にシャンプーの洗浄成分が残ったままの人も多々います。「泡がなくなるまですすいでいるから大丈夫」「ヌルヌルしないけど？」という方でも油断は禁物です。泡がなくなるとヌルヌルしなくなっても、洗浄成分はまだ残っている可能性大。

最低でも**1分以上シャワーをあてないと落ちない**と言われています。洗浄成分が長くお肌にとどまることでお肌が荒れたり髪が荒れたりするので、しっかりとすすぶ必要があります。すすぶコツをご紹介します。



また、シャンプー前の余洗いもぜひ実行したい習慣です。頭皮は体の中でもっとも皮脂が多いパーツで、その量はTゾーンの2倍とも言われています。髪の毛に覆われているためわかりづらいだけかなりベタベタ。そこにいきなりシャンプーの泡をつけても、すぐに泡がハタッてしまっ、しっかりと汚れを落とさきれない場合があります。そんなならないようにするには、まずは**シャワーのお湯だけで頭皮を洗う**のがおすすめです。温かいお湯でしばらくすすぶだけでも皮脂はある程度落ちるので、それだけでもさっぱりします。そのうえで、シャンプーを使って洗えば毛穴の奥の汚れや細かいホコリなどを落とすことができます。シャンプー前と後、少し長めにシャワーを使うことで、いまよりもずっと頭皮が健康にできそうですよね。高いケアアイテムを使ったり、特別なテクニックを駆使したりすることなく、すぐに始められる習慣なので、ぜひ試してみてください。



また、菌や臭い、ふけ、髪のキューティクルが剥げ、パサつき・枝毛の原因にもなるので洗髪後はきちんと乾かしましょう。



● **花の飾り方 No.4**  
● **場所別！花を取り入れるポイント**  
花を生活に取り入れるうえで、最も簡単な方法が自宅に飾ること。例えば、次の場所に置くといいでしょう。

● **玄関**  
玄関は、外から帰ってきたときに一番初めに目にする場所です。ここに花があると、一日の疲れも吹き飛ばすような気持ちになれます。また風水の観点でも、玄関に花を置くと、運気を呼び込むとされています。

◎ **どんな飾り方、花が良いか**  
玄関に広いスペースがあるなら、華やかな印象を与えるおおぶりの花がおおすすめです。活け花や花瓶、どちらでも綺麗に飾れます。玄関にそこまでスペースがないときは、コンパクトな花瓶を使用する方がいいでしょう。

◎ **ダイニングテーブル**  
ダイニングテーブルに大ぶりの花瓶や剣山を置くと、食器を運ぶときや食事の最中に邪魔となります。また、背の高い容器に入れると、花や花粉が落ちて料理に入ってしまう可能性も。できるだけ背が低くコンパクトな花瓶を選びましょう。また、香りの強い花は食事の香りを台無しにしてしまうことがあります。香りの控えめな花を選びましょう。



## まるごと断熱で家全体を性能改善！

「まるごと断熱リフォーム」は部屋間の温度差をなくします。

### ヒートショックのリスクを軽減

ヒートショックが起こるメカニズムはお部屋間の温度差

場所	室温
リビング	20℃
脱衣所	8.6℃
浴槽内	39℃
脱衣所	8.6℃

※1 出典：「読売新聞」2001年1月21日より

場所	室温
寝室	10℃
廊下	8℃
トイレ	8℃

※2 出典：近畿大学建築学部 岩前研究室

## 家一棟、まるごと断熱リフォームをおすすめします！

最大**500万円**の補助金を使って

## 断熱リフォームを行うことで、家中、足元まで、新築同様の暖かさを実感できます。

断熱リフォーム前	低い断熱・気密性能	断熱リフォーム後	高い断熱・気密性能
	23℃ (室温), 16℃ (足元)		23℃ (室温), 22℃ (足元)

足元まで空間全体が暖かく、冷え性の方にもやさしく。

高断熱リフォームによって断熱性能を高めることで、部屋の上下の温度差がわずかに、暖房は効いているのに足元が寒い・冷える、といった暮らしの悩みも解消されます。

外気温0℃ 暖房設定温度20℃  
※掲載データは、実験施設にて測定した値であり、保証値ではありません。  
住宅の仕様、生活スタイル、気象条件等により異なる場合があります。

## 建て替えではない もうひとつの選択肢

## スーパーウォール工法

## リフォーム誕生

断熱リフォームについて詳しくはこちらから動画

【ヒートショックについて】 今から対策を・・・

■交通事故よりも多い、ヒートショックの死亡事故

寒さが本格化してくるにつれ気をつけなければならないのが、**ヒートショックによる事故**。入浴中の死亡者数は年間1万9千人ほどいと推計されており、この死亡数は交通事故死者数の5倍ほどにもなります。この数字には驚かれる方が多いのではないのでしょうか。(入浴中の死亡事故が全てヒートショックによるものとは限りません。)

■関東圏の人、油断していませんか？

また、ヒートショックに関するもう一つ意外な事実があります。それは、「温暖な都道府県こそ、多くのヒートショック事故が発生している」というもの。ヒートショックといえば、“寒い場所で起こる”という認識から寒冷地の方が危険と思われがちですが、住宅内の温度差で比べると、住宅の寒さ対策に優れた寒冷地の方が安全であることが多いようです。寒冷地以外に家を建てる場合も、断熱性能を高めておくことが大切であると言えますね。**高断熱・高气密**は、快適さや省エネだけでなく、**ご家族の安全のために取り入れるべき必須項目**です。

■高气密・高断熱住宅は、効率的・効果的に温度差を少なくできます！

お家の中の温度差を少なくするには、

- ①「断熱性能」を高め、室内が外気温の影響を受けることを抑える。
- ②「気密性能」を高め、エアコンの効率を上げる。

ことが大切です。

■高气密・高断熱を体感するには、冬がオススメ！

今までの住まいでは、どんなに暖房器具で部屋を暖めても、

「足元が寒い」「廊下やトイレ、暖房のない部屋が寒い」と感じませんか？

気密・高断熱住宅は、建物中の温度を均一にすることが出来ます。



『お風呂に入る前のヒートショック対策』

- ◎お風呂に入る前の湯はり時に、浴室を暖めましょう。
- ◎脱衣室も事前に暖めておきましょう。
- ◎お風呂のお湯はりの温度は41度以下に設定。
- ◎入浴前には家族に一言かけましょう。
- ◎入浴前に水分を取ることです。
- ◎かけ湯をしてから入りましょう。
- ◎湯船に浸かる時間は、10分以内にしましょう。



**新築・リフォーム、この冬の断熱準備をご検討の方は、いつでも、お気軽にご相談ください。ご連絡お待ちしております。**

今月のレシピ 『いわしのトマト煮』(4人分)



- ◆材料 いわし 4尾、 しょうが(薄切り) 1片  
 (A) ホールトマト(400g) 1缶  
 しょうゆ 大さじ2  
 みりん 大さじ2  
 水 1カップ

◆作り方

- ① いわしは頭と内臓を取り除く。しょうがは輪切りにする。
- ② 鍋に(A)を合わせて煮立て、①を加えて中火で10~15分煮て、火を通す  
 ※ホールトマトは果肉をくずさず、そのまま入れる

『眠りやすくなる工夫③』  
 就寝の1~2時間前にぬるま湯に浸かる  
 深い眠りに入りやすく、長くするためには寝る1時間ほど前にぬるま湯での入浴で体温を上げておくことが効果的です。熱いお風呂が好きな方はもう少し前に入っていた方が良いと思います。

◆私どもトリア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。



株式会社 トリアベ住建

046-267-8270

大和市福田 662-8



QRコードで読み取ってね!