

住まいのかわら版

平成24年
11月号

<発行>

(有) 林工務店

佐賀県鹿島市大字納富分938-3
Tel : 0954-62-2686
Fax : 0954-62-2708

正しいケアで美髪をつくりませんか？

髪が美しくければ、年齢に関係なくはいつまでも、おしゃれも楽しめます。

みなさま、元気で過ごすごでしょうか？

みなさんに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「美髪」です。

いくつになっても、女性にとって髪はとても気になるところ。そこで、キレイな髪をつくるためのポイントをご紹介します。

正しいシャンプーの仕方

まずはシャンプー前のブラッシングでホコリや汚れを落とし、シャワーなどで髪を十分に流します。これで汚れの70%は落ちるといわれているので、シャンプーの量も少なく済みます。

次に、手でシャンプーをよく泡立ててから頭皮につけて洗います。そのまま髪につけて洗いながら泡立てると、髪同士の摩擦で傷むので要注意です。

頭皮・髪全体にシャンプーが行き



わたつたら、生え際から頭頂部にかけて指の腹を細かく動かしながら洗えば、マッサージュ効果も期待できます。すすぎは、耳の後ろや首回りの生え際なども忘れずに。もちろん、シャンプー後はトリートメントなどで髪に潤いを与えましょう。

美髪に欠かせない頭皮ケア！

髪を培う地肌をケアしてこそ、美髪への近道。理想的な頭皮は弾力が



あつてやわらかいこと。そこで、有効なのがマッサージュです。頭皮の血行が良くなり、毛穴の皮脂のつまりも解消してくれます。シャンプー後に、指の腹で頭皮を1〜2分ほどマッサージュ（イラストを参照。時々、5本の指の腹全体で頭皮を外から内側へ押すようにもむと、毛穴のつまりにも効果的です。だいたい2週間に1回、月1回のペースで行いましょう。

指の腹でやさしく頭皮をつかみ、下から上へ細かく円を描くようにマッサージュ

指先で頭皮を軽くつまんでおろすようにリズミカルに



髪は必ず乾かしましょう

髪を濡れたまま放っておくと、髪のキューティクルが開きっぱなしで傷みの原因に。また、キューティクルの間から必要な水分も蒸発し、パサつくので必ずドライヤーで根元から乾かしましょう。完全に乾かす必要はありません。8割程度の乾きでツヤのあるきれいな髪に仕上がります。

ふだん、注意することは？

髪の大敵は「紫外線」です。紫外線により、毛髪の主成分であるタンパク質が分解し、キューティクルがはがれ、ダメージヘアの原因に。ふだんから帽子などを着用し、紫外線から髪を守りましょう。最近では髪用の日焼け止めも出てますし、髪との

髪にいい食品は？

バランスのいい食事を心がけるのはもちろんですが、髪にいいとされるのは「亜鉛」。それを含む貝類などがおすすめです。また、動物性タンパク質である肉類や卵もいいですよ。



あんずやオリーブの美容オイルも髪を保護してくれます。使う時はごく少量を髪に伸ばして!



頭の体操！間違いないゲーム
上下のイラストで違うところから箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！

答えは裏を見て二ヤ〜



裏面にも役立つ情報が満載！