

## 髪のお手入れで美髪を目指しましょう！ 髪の美しさを保つことで、健やかで生き生きとした 印象にもなります。

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっとした役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「髪のお手入れ」です。

寒暖の差が激しく、紫外線もだんだん強くなる時期、髪のパサつきが気になりますね。普段のケアでキレイな髪を育みましょう。

### 予洗い&シャンプーで丁寧に汚れを落とす

シャンプー前にシャワーですすぐ、つまり予洗いをすることで、汚れの大半は落ちると言われています。シャワーの水流を利用し、地肌をよくすすぎ、髪は優しくなでるように洗いまししょう。そもそもシャンプーは、地肌を洗うことが一番の目的。手で泡立ててから使いましょう。髪で泡立てようとすると摩擦で髪が傷む一因に。シャンプーをそのまま地肌につけると、頭皮が乾燥する恐れがあり、湿疹やフケの原因になります。シャンプーを適量取ってお湯を少したらし、両手で空気を含ませるよう



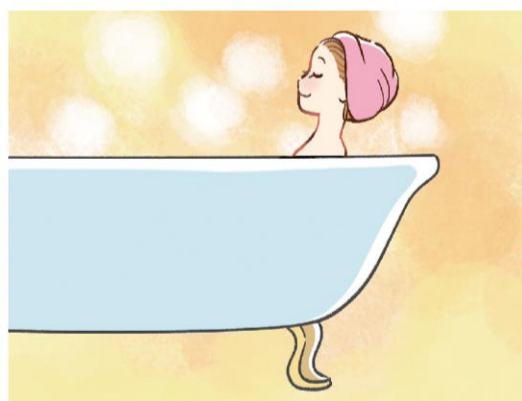
洗髪前にはブラッシングをすることで、髪の絡まりを解消し、シャンプー時の摩擦を軽減したり、洗髪中に髪が引っかかって抜けることも防げます。

に泡立っています。泡立ちが穏やかなタイプは、シャンプーとお湯をなじませてから使いましょう。泡を頭に寄せたら、地肌を指の腹でやさしく、円を描くように洗います。耳の後ろや後頭部の首の付け根付近も丁寧に。ちなみに、パーマの後、1週間は特に髪をこすりすぎないように。パーマの形状記憶が落ちやすくなります。すすぎは念入りに。熱すぎると髪が傷むおそれがあるので、40度以下がおすすです。



### 髪に栄養を与え温&冷風で仕上げる！

シャンプー後は、トリートメントを。髪に栄養を与え、ダメージを補修してくれる効果が期待できます。トリートメントを適量取り、手で広げて毛先からつけます。説明書にあるおりの時間を置くことで、成分が浸透しやすくなります。ここで、目の粗いコームで髪をとかすと、トリートメントが均一に広がります。また、指や手のひらで髪を優しくなでやさしく撫でるようにならざることを、なめらかな質感が期待できます。ちなみに、地肌に付けると、毛穴詰まりの原因になるのでご注意ください。最後にしっかりと流しましょう。



トリートメント時のスペシャルケアとして、蒸しタオルもおすすめです！5～10分お風呂で温まりながら行うと良いですよ！

よって、トリートメントの後に使うのも良いですね。パサつきが気になる際の強い味方がヘアオイル。ドライヤーの熱からも守ってくれます。洗髪後、水気を十分に取ったら、適量を手に取り、手のひら全体に伸ばして毛先や襟足、髪の内側などにつけます。手に余ったら、髪全体につけましょう。



ヘアオイルは朝にもおすすめ！紫外線や乾燥から髪を守ってくれます。スタイリング剤代わりに使ってもOKです

髪を乾かすときは、ドライヤーを10～15センチほど離し、髪を持ち上げたり、かき分けながら、根元から乾かします。ドライヤーの熱が1ヶ所に留まらないよう、小刻みに振りながら、乾かしましょう。前髪など、毛量が少なめのところは、弱温風で乾かすと良いですよ。弱温風のまま、手ぐしで髪を整えながら全体をさらに乾かし、仕上げに冷風をあてることで、キューティクルが引き締まり、まとまりも良くくなります。

### 頭の体操

### 間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみよう！



答えは裏面をみてね！



今話題のHOTなニュースをご紹介します！

## 01 目薬のさし方

花粉症や仕事で目を酷使するときなど、目薬は心強いアイテムですね。そんな目薬の正しいさし方、ご存じですか？ 瞼の上下をカット開いて目にさすと、爽快な感じがしますが、ちょっと違います。少し上を向き、下まぶたを手で少し開いて目薬をさしましょう。そして、上を向いたまましばらく目を軽く閉じ、目頭にある涙点から目薬が流れないようにして1分待ちます。目頭を軽く押さえるのも良いですよ。目薬をさした後にパチパチすると、目薬の成分が浸透しないまま流れてしまうので、おすすめできません。ちなみに、つい2、3滴さしたくなりますが、1滴で十分成分は浸透するそうです。また、2つの目薬をさす際は、最初の目薬のすぐ後にさしてしまうと、最初の目薬が流れてしまうので、面倒でも5分程度待つのが理想だそうです。



## 02 花の花粉が服についたらどうする!?

花瓶の水を換えるときなどに、ゆりなど、花粉が服に付くと焦りますね。まずは、手で払ったり、ティッシュでこする、水で洗うことはNGです。花粉が服の繊維に入り込み、取りづらくなります。おすすめは、ガムテープを使い、粘着面にそっと花粉を移すように取り去ること。特にゆりの花粉はベタベタしているので、少し乾燥させてからちょっとずつ根気よく取り除きましょう。ほかに、掃除機で吸うのもおすすめです。それでも残る場合は、意外ですが日光にさらす！です。紫外線が色素を吸収する力があるのだそうです。服によっては扱いに注意が必要なものがあるので、気をつけましょう。ちなみに、ゆりはおしべの先についている葯（やく）をあらかじめ取り除くことをおすすめします。咲き初めに「やく」を指で取るか、花が開き、花粉がついた状態なら、ビニール袋に手を入れた状態で「やく」をそっとつまんで軽く引くとすっと取れ、そのままビニールをひっくり返せば簡単に捨てられます。

## 03 大丈夫？ 野菜の気になる見た目

調理時、野菜の見た目に「あれ？」と思うことはありませんか？たとえば、小松菜や白菜の茎などに見られる黒い斑点。これは「ゴマ症」という野菜の生理障害のこと。栽培時の天候不良や低温環境、肥料からの窒素の過剰吸収により野菜にストレスがかかり、色素（ポリフェノール類）が蓄積して出たものなので食べても問題ナシです。また、大根の断面に見られる青い変色。これは「ダイコン青変症」で、大根を収穫した数日後に根の内部組織に青色色素が生成される生理現象。20℃前後で発生しやすくなるそう。害ナシですが、苦みが出るので保存にはご注意ください。ほかに、ナスの断面が茶色くなっていることが。ナスは寒さに弱く、冷蔵庫にむき出しで保存したときなどに起こる低温障害。食べられますが栄養分や食味は落ちるので早めに食べましょう。



## 便利・安全・安心！最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

2023年  
4月  
新発売

# Crevi 日々の暮らしをすっきり整える ライフアップ・ドレッサー [クレヴィ]

LIXIL



※写真は奥行560タイプ

新しい日常の暮らしに寄り添った洗面ドレッサーが誕生しました。モノをたっぷりしまえる奥行560タイプとコンパクトなサイズの奥行500タイプがあります。



クレイアアップ水栓&クレイアアップカウンター

つなぎ目がないから  
サッと拭き取れる

※写真は奥行560タイプ

水栓まわりに  
水がたまりにくい



タッチレス水栓 ナビッシュ

便利に  
使い分け  
できる

※写真は奥行560タイプ

手を差し出すだけで  
自動で吐水

ハンドル操作で  
連続吐水が可能



スマートトレイ付フルスライドタイプ (奥行560タイプ)

まだ熱いヘア  
アイロンも収納可能

金属製  
トレイ

デッドスペースに小物  
のストックが収納できる

樹脂製  
トレイ

詳しくは  
LIXIL ホームページを  
ご覧ください



写真・記事：株式会社 LIXIL

間違いさがし答え: ①女の子のスポンの長さ ②お父さんのメガネ ③女の子の背中にクッション ④後ろの紙パックベイトボトル ⑤右のタンスの色が入れ替わっている

ご相談・お問い合わせはこちらまで

## (株)金久保工務店

〒306-0406 茨城県猿島郡境町横塚562-24

TEL 0280-87-3108 FAX 0280-87-2180

E-mail kinchan@rose.plala.or.jp



kinchan-kanakubo.com

