



# 紅の橋通信 No. 〃 〃

## 残暑お見舞い申し上げます！

抜け毛に季節なんて関係あるの？という方がいます。 大あり！なんです。

夏は、髪の毛に良くないことのオンパレード！と言ってもいいくらいなので、抜け毛予防に敏感になってほしい季節です。

夏といえば…紫外線。

顔、腕、脚など肌には紫外線対策をしっかりと行っていると思いますが、髪の毛にはどうでしょうか？

頭皮や髪の毛も強烈な紫外線を浴び続けていると、キューティクルに悪影響を与えるだけでなく、頭皮の老化を早め、毛母細胞の血流が悪くなり固くなってしまいうんです。



すると次第に毛根に栄養が十分に行きわたらなくなり、細く元気のない髪の毛になり、抜けやすくなってしまいうんです。

さらに、冷房によって湿度が低下すると、頭皮が乾燥してしまいます。乾燥した頭皮は、栄養を十分に回すことができませんから、抜け毛が多くなってしまいうんです。

エアコンをつけないというのは無理ですから、設定温度に十分注意して、適度な湿度を保つように心がけましょう♡

海やプールに入った後に、しっかりシャンプーし、塩や塩素を除去しておくのも、髪をダメージから守る上では重要です。しっかりトリートメントをして、保湿&栄養補給をしてあげることも大切です。

**私からのお願いです！**

まだまだ、暑い日が続くような予感・・・そして、夏の疲れがドッとでるこの時期、ONとOFFの区切りをしっかりとつけて、メリハリがある生活で残暑を乗り切りたいですね！！

8月某日、ひと夏分のアイスを買いだめしていた私♪♪

それから1週間後くらいに事件が！！！！冷凍庫を完全に閉めてなかったようで、気づいた時には「オーマイガ〜ッ！」の壊滅状態（涙）ほとんど食べてないのに〜ダイエットに協力してくれようとした神様の粋なはからいなのでしょう…トホホ

◆ 発行元 ◆

美と健康を考える会

編集長 阿比留多恵子

《 ディアーナ内 》

若松区本町3丁目8-19

## “ブラッシング”で抜け毛予防

ブラッシングは、髪にとっても頭皮にとっても、とても大切です。ブラッシングは抜けた髪の毛や髪についたほこりを落とすだけでなく、頭皮を刺激して血行をよくする、頭皮の余分な角質を落とすなど、頭皮に良い影響を与え、その結果抜け毛予防につながります。



**正しいブラッシングはブラシ選びから**  
抜け毛対策として、シャンプーと並んで欠かせないものが、ブラッシングです。

ブラッシングの基本がきちんとできていないと、髪や地肌にダメージを与えることになり、ますます抜け毛を増やしてしまうことになりかねません。

まずはブラシを選ぶことから始まります。ブラシなんてどんなのを使ったって一緒、なんて思っていないませんか？

それは大きな間違いです。ブラシー本でも全然違うんですよ。

髪の毛が乾燥しているときにナイロンのブラシでガシガシ激しくブラッシングなんてしようものなら、静電気が起きて切れ毛や枝毛をつくってしまう原因になってしまいます。

また、硬い金属のブラシを使っては頭皮を傷つけてしまう可能性が高いです。

さらに、100均などで売られているブラシは素材が悪いモノが多くおススメできません。

したがって、少々値は張るもののイノシシか豚の毛でできたブラシを使って、頭皮や髪の毛をいたわってあげてほしいのです。

### 気持ち良いブラッシングで血行促進

ブラッシングは外出前やシャンプーの前などに一日だいたい50~100回くらいを目安にやさしく行ってください。

もちろん、力は絶対に入れないで、髪の毛や頭皮を傷をつけたりしないように気をつけて気持ちがいい程度で行いましょう。

### 正しいブラッシングの仕方は・・・

1. 髪をときほぐすことで、髪全体に艶を与えます。髪が整っていると、光によって髪が艶やかに見えます。

髪のからまりというのは毛先に集中するため、長い髪をブラッシングする場合は、毛先のもつれをまずほぐしてから、次に長さの半分くらいから毛先に向かってブラッシングして、最後に根元から毛先に向かってゆっくりブラッシングしていきます。これで抜け毛・切れ毛がだいぶ減ります。

2. 髪に適度に引っ張る力を加えてブラッシングすることで、スタイルを整えます。

3. やさしく何度もブラッシングすることで、地肌を傷めずに汚れを取り除くことになり、心地よいマッサージ効果とともに血行を良くし、新しい毛髪が生えやすく、抜け毛も出にくい状態を作ります。

たしかに、手間はかかります。しかし、これらに気をつけることで髪を守ることになり、艶やかな髪と健康な頭皮が手に入るのですか



ら試してみる価値はあると思いませんか？どんなブラシを選べば良いか？分からない方・・・ご相談くださいね♥ あなたに合ったブラシをお探しします。

## 髪を“きれいにする”時間帯・・・？

『仕事が遅いから』『目覚めが良いから』  
などの理由から、朝、お風呂に入る人。

『寝る前に体をさっぱりしたい』などの理由  
から夜、お風呂に入る人。様々ですね。

### 朝シャンはNG！

髪が育つのは22時から  
2時までの間。

お肌や内臓が元気を取り  
戻すといわれているゴー  
ルデンタイムと同じなのです。



その時間には整髪料や一日の汚れをしっかりと  
落とし、毛穴をキレイにしておかなければ  
なりません。汚れたままにしておくと、  
髪の成長の妨げとなってしまいます！！

その日の汚れはその日のうちに・・・

また、朝の忙しい時間にシャンプーしようと  
すると、ゆっくりと丁寧に洗う余裕がなく、  
頭皮をゴシゴシこすってしまったり、すすぎ  
残しがあったり、髪に良くないことが多く  
なってしまいそう・・・

### シャンプー後6時間は紫外線NG

頭皮は保護皮膜のようなものを分泌しま  
すが、これが出るのはシャンプーしてから6時  
間以上経ってからと言われているそうです。  
ということは、朝シャンプーしてから出かけ  
ると、紫外線をダイレクトに受けてしまうこ  
とになりますね！ 知らなかったですね～。

### シャンプーで気をつけて欲しいこと

シャンプー剤をつける前に、ぬるま湯でしっ  
かり予洗いをし、毛穴を開いておくこと。

指のはらを使って地肌を丁寧に洗うこと。

地肌からしっかりとすすぐこと。

特に地肌をしっかりと乾かすことが大切！

### 濡れた髪は不安定な状態！

濡れた髪はキューティクル（髪を守る層）が  
開いていて、最もダメージしやすい状態。

濡れた髪が枕などでこすれるとパサパサ髪  
の原因に！ 乾かして寝てくださいね。

タオルでこするのNG!!ですよ。

## 子どものやる気スイッチを見つける！

休日などは、子供の将来のため  
と思つて、普段は経験できない  
ような事をぜひ経験させたい  
ですよ。

新しい事を経験する事により  
子供は想像を膨らませ 今日  
は「これしよう」明日はあれしよ  
うと、毎日の生活に「目的」を  
見つける事ができるようになる  
そうです。

お母さん、お父さんと「一緒  
に」予定を立て、実行する事は  
子供にとってモチベーションも上  
がり、大きな財産になることで  
しょう。

ポイントとは  
.....

非日常的な経験をすると、脳  
ではドーパミンが分泌され、知  
能にかかわる神経ネットワーク  
がさらに強化されるといいう現  
象が起きているそうです。

この季節の定番の遊びといえば  
山登り、ハイキング、キャンプ、  
川で魚釣り、花火？などなど。  
でも毎回、遠出して・・・なんて  
事はなかなか難しいです。

もう少し身近でも、非日常的な  
事がありますし、子供だけの  
行動が楽しくてワクワクする年  
齢なら子供同士で行動してみる  
のもアリかも？ですね。

子供が楽しめ、安全な範囲で積  
極的に子供同士の行事に参加  
させてみるのもいいと思います。

- ・自転車で旅に出かける
- ・祖父母の家にお泊り
- ・地域のイベントに参加
- ・子供同士で電車に乗ってお出  
かけする
- ・野球、サッカーなどスポーツ  
観戦

子供が(親も)ワクワクするよう  
な事を見つけてどんどん実行し  
てみてください。

- ・子供はどこかに、何かに  
それが、その子だけの  
.....  
です！



## 天然の栄養・保湿成分「涙」の減少で生じる目の「肌荒れ」

現代人の涙は、100年前の日本人に比べて約3分の1に減っているそうです。

その原因は、パソコン、携帯電話、OA機器の長期間の使用など…気をつけましょう！

コンタクトレンズの長期装着やアレルギーもドライアイの原因になりがち。現代人の生活は、かなり“目にキビシイ”です。

### 簡単なセルフチェックをやってみましょう

1. ゆっくりと目を閉じます
2. パッと目を開けて、そのまま何秒目を開けていられるかを計ります
3. 5秒間以上開けていられなかったら、ドライアイの可能性大！

### 血行促進と目のアンチエイジングがポイント

日常生活でできるセルフケアは

- ① 血行を促進して涙の分泌をうながす
- ② 涙の成分の質を保つ
- ③ 目のアンチエイジング

の3点がポイント！！

ドライアイにアンチエイジング？と思うかもしれませんが、実は目の白目も皮膚と同じで“たるむ”のらしいのです！

そうなると涙をうまく目の表面に落ち着かせることができず、ドライアイになってしまうそうです。

### 血行促進に～ホット・アイマスク

血行促進にホット・アイマスクがおすすめ

1. タオルを水で濡らし、ゆるめに絞った後、電子レンジで1～2分温めてホットタオルを作ります。
2. 手で持てる程度（40～50℃）まで冷まします。
3. 目の上に5～10分ほどのせます。



## 「○○らしいよ～」掲示板

もうすぐ、黒崎のイオンタウンがオープン  
するらしいよ

一日2本、きゅうりを食べたら痩せるらしいよど  
んな食べ方でもいいらしいけど一番のおススメは  
ぬか漬けらしいよ。

深町小学校の跡地にサンリブができるらしいよ。  
さらに、本町のサンリブが1階だけの営業になる  
らしいよ。

この掲示板の情報はあくまでも「○○らしいよ」という噂話です

新たな情報・正しい情報をお持ちの方は…ご一報下さい♪

9  
月  
1  
日  
月  
曜  
日