



紅の橋通信



No. 4

正しくシャンプーできていますか？

まずはブラッシング

髪が乾いている状態で、ブラッシングをしましょう。目の粗いブラシがオススメ。目的は、大きな汚れ、例えばホコリやチリ、抜けた髪の毛やフケなどを落とすこと。

毛先から絡まった髪をゆっくりとほぐすようにブラッシングしましょう。それから徐々に上に上がっていきます。そして、後頭部～頭頂部・耳の上～前頭部（反対側も下から上へ）ひと通り全体にブラッシングをしたら、生え際から襟足に向かって、ゆっくりととかしつけると気持ちがいいです。これは、耳上から上に向かってでも、上から耳の方に下がっていても、やり易い方でOK！です。

いざっ！シャンプーへ

手首を柔らかく動かしながら後頭部→頭頂部→前頭部、横に広がり、耳の上から頭頂部へ向かっていくと良いでしょう。さらに生え際など細かい箇所もていねいに、**指の腹**を使って**頭皮を洗って**いきます。

洗い残しがないように、ていねいに小刻みに手首を動かしましょう。

ポイント洗いが終わったら、再び全体へ♥

再度、全体を洗うときは、洗うというより頭皮マッサージをするイメージです。

両手の指を広げ、生え際から頭頂部に向けて、頭皮をもむように大きな動きでマッサージをするように動かします。

そうすることで、頭皮の血行も良くなり、健康な髪が育ちやすくなるのです。

毛先はシャンプーの泡で包み込むようにして馴染ませればOK。ゴシゴシする必要はありません。

決して爪を立てることなく、泡で頭皮を洗うというイメージでシャンプーをしていきましょう。

ごめんなさい！！〈し〉

この世に生を受けて38年…これまで髪についての悩みはないまま生きてきました。

ところが！40を目前に私に危機的状況が訪れてます（涙）それは…

THE・抜け毛！ ガーン “(-” “-)”

今年に入ってくらいからでしょうか、やたら抜け毛が多いなあ？と思っていたら

薄毛になってきているではあ～りませんか

幸い、皆さんの目にふれる部位ではないのが「セーフ！」という感じなのですが、耳の上辺りが明らかに、他と様子が違うのです！薄毛になるのではなかろうか？と思う恐怖や不安に押しつぶされそうになってます。そこで初めて同じ悩みを持った方の気持ちが分ったのです。今までは分かっているつもりでした。ガックシ。。。

これから更に勉強して少しでもお役にたてるよう精進してまいります！ 押忍っ！！

◆ 発行元 ◆

美と健康を考える会

編集長 阿比留多恵子

《ディーナ内》

若松区本町3丁目8-19

頭皮のカユミとフケに注意！

秋から冬にかけての季節の変わり目に、頭皮のかゆみや、それに伴うフケに悩まされている方が意外と多いんです。

一見、過ごしやすい季節と思われるこの時期に頭皮のカユミとフケといった頭皮トラブルが増える原因は・・・？

秋の頭皮トラブルはカユミとフケがセットになっている！？

① 脂漏性皮膚炎の可能性

秋になると皮膚科クリニックでは「脂漏性皮膚炎」の患者が増える、というデータがあるそうです。

脂漏性皮膚炎とは、頭部や顔面にフケ状の付着物を伴う湿疹であり、皮脂中に含まれるトリグリセリドが、真菌（主にマラセチア属真菌）によって分解されて遊離脂肪酸が生じ、それが皮膚を刺激して接触性皮膚炎を生じるのが一番の原因と考えられているそうです。

頭皮が赤くなっていたり、弱～強のかゆみ、頭皮にかさぶたや、ベタベタした（髪に絡んで落ちない）フケが出るのが特徴だそうです。

脂漏性皮膚炎は頭皮に限った症状ではないそうで、皮脂分泌の多い場所であれば、耳の後ろ、鼻の脇、脇等にも起こる症状なんですって(◡_◡)

② 頭皮の乾燥によるもの

春、夏は調子が良いのに…という方は、乾燥肌の体質なのかも知れません。

秋から冬にかけて、だんだんと空気は乾燥してきます。夏の紫外線やエアコンによる乾燥ダメージを引きずったまま、空気そのものが

乾燥する秋へと突入していくと、頭皮の乾燥が進んでしまいます。保湿がカギになります！

③ 季節の変わり目の自律神経の乱れ

秋は気候が大きく変わります。

この時期の温度差の急激な変化等に自律神経が対応しきれずに、風邪を引いたり、胃腸の調子が悪くなったり等体調を崩してしまう方も少なくありません。

体調の悪化で抵抗力が弱ったときに、先にお話した、脂漏性皮膚炎を発症してたり、乾燥によって頭皮のカユミ、フケが出てしまうというパターンが多いのではないかと思います。

《頭皮のカユミとフケの対処法》

強いカユミ等、脂漏性皮膚炎が疑われる場合は、[信頼できる皮膚科](#)を受診してください！

☆自宅でも出来る対処法☆

①シャンプーのやり方を変える。
シャンプーのしすぎ（1日1回以上）、かなり熱い湯を使う等 頭皮の乾燥の原因を見直す。

②脂っこい食事や、刺激のあるモノを食べるのをしばらくの間は避け、ヘルシーな和食系でビタミンB群の多い食事をする。

③頭皮マッサージをし頭皮の血行を良くする。

④ドライヤーで乾かす（乾かしすぎはNG!）

そして、意外と知られていないのが『ヘナ』フケ症の方に、好評です♪♪

さらに、最も大切なシャンプー剤の選び方が分からない！！正しいシャンプーの仕方が分からない！！乾かし方が分からない！！というあなた…私に任せて下さい。

いつでもご相談をお受けします♡



DNA検査ブーム到来！！

「なんでこんなに太っているの？」

「なんで私は痩せないの？」

こんな疑問を何度、自分自身に投げかけてきたことでしょうか…

数々の辛く苦しいダイエットをし、リバウンドを繰り返し、辿りついた結論…それは…

【続かない努力は、するだけ無駄！】です。

(注 食事管理や運動を楽しんでやれるなら、それは努力ではないと思います)

しかし！！ そんな私にも！！

希望の光が(*'ω'*) キラキラキラッ

それは**DNA** (遺伝子) **検査！！**

科学の進歩って、すごいですね。DNAを調べると「なぜ太っているのか」「どうして痩せないのか」が分かるだけでなく、「**どうしたら**

痩せるのか？」まで分かるそうなのです！！

自分自身が**健康的な身体を維持していくにあたってのリスク**が分かるそうなのです。

その**リスク**というのが以下の3種類。

①**脂質摂取リスク型**

②**糖質摂取リスク型**

③**エネルギー消費リスク型**

この3種類の組み合わせで遺伝的な**リスク**を知ることができ、さらに対処方法まで分かるという優れもの。しかも、簡単♪

これはもう…やるっきゃない！ ので、早速やりました(笑) ワクワク(*^▽^*)

ただ、検査結果が出るまでに1カ月程度かかるそうなので、また、結果を報告します！！

「どこでできるの〜？」「**ディアーナで…**」(笑)

行楽の秋こそ気をつけよう 紫外線

7～8月の真夏しか日焼け止めを塗らないあ・な・たっ ダメよ～！ダメっダメっ！

年間を通してみると真夏に紫外線が強いのは確かですが、9・10月でも紫外線は想像以上に降り注いでいます。どれくらいの紫外線が降り注いでいるかということ…。

実は、真夏の70%に相当する量です。

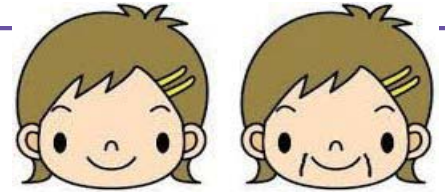
特に、秋は行楽シーズンなので外出する機会が増えますよね。

単純に、紫外線の量が真夏の半分であったとしても、倍の時間、太陽の下にいれば受けるダメージはほとんど同じです。

しかも日焼け止めを塗っていないなら、皮膚へのダメージは大きくなります。

紫外線が皮膚にダメージをあたえ、コラーゲンを破壊するとシワの原因に、メラニン色素が増加させるとシミの原因になることは、すでにご存知ですよ？

たとえば真夏の**昼間**ですと



一日3分間以上紫外線を浴びてしまうと、皮膚の**老化が進行**すると言われています。

さらに、**紫外線によるダメージ**は年々確実に蓄積されていきます。しかし、それが、はっきりと見えないのが怖いところです。

歳をとったかどうかは、毎日顔を合わせている人は、正直、あまり気が付きません。

ところが、同窓会などで数年ぶりに会う友人だと、お互いにハッキリと分かりますね(´_ゝ´)

日々の紫外線ケアの積み重ねの差が、のちのちの“見た目の老化の差”となってあらわれます。気をつけましょうね♥

老化防止=アンチエイジング！！

老化も病気も予防に勝るものはありません。気になる方は こっそりご相談ください♪

情熱の秋

人生初！フラメンコ!!! ウッキウキ〜♪のワックワク〜♪♪で、谷口と二人で行ってきました!!

初めてなのに予備知識を持たずに勢いだけで行った私達…始まってビックリ! 思っていたフラメンコのイメージと全く違ったのです(´_`)

まるでタップダンスではないか!!

神技としか思えないタップの速さと足さばき! 男性二人の足が、あっち向いたりこっち向いたり、まるでタコのような動きに呆然。私なら開始1分で捻挫必至。

後から調べて分かったのですが、男性二人のダンスは『マランボ』という種類のダンスらしいです。だから“**華麗なるフラメンコと躍動するマランボの熱きコラボレーション**”だったのです。(それくらいは調べて行くべきでした笑) よく分らないながらも、感動しました♡

帰りに通りがかったキャナルシティ内の免税店にて…徳川家康の兜をモチーフにした帽子を発見!! 近くにあった傘(両方売り物)を刀にパチリ☆ この日一番の盛り上がりでした(笑)



撮影・編集☆谷口 ↗

「〇〇らしいよ〜」掲示板

西尾眼科の近くに老人介護施設ができるらしいよ
これから先 徐々に、ダイエーがイオンに変わっていくらしいよ

鞘ヶ谷のスピナマートの敷地内にある“クラタ珈琲”のパンケーキが美味らしいよ

藤園で有名な河内は、紅葉も絶景で世界的にも知られているらしいよ

来年の大河ドラマは『吉田松陰の妹』が主人公らしいよ。

さらに、再来年は『真田幸村』が主人公で、主演が堺雅人ってことだけが決まっているらしいけど、脚本書いた三谷幸喜とジャニーズ事務所がもめているらしいよ。

この掲示板の情報はあくまでも「〇〇らしいよ」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♪

十一月一日 土曜日