

正しいケアで美髪をつくりませんか？

髪が美しければ、年齢に関係なくはつらつとして、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、シャンプーの量は少なく済みます。

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っている泡立っていると、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



わたったか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、マッサージ効果も期待できます。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。



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り、

あつてやわらかいこと。そこで、有効なのがマッサージです。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（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、毛も効果的です。だいたい2週間に1回、1月1回のペースで行いましょう。



頭の体操！間違ひさがしゲーム
上下のイラストで違うところから箇所あります。さあ！チャレンジしてみよう！



髪は必ず乾かしましょう

髪を濡れたまま放っておくと、髪のカ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」を含み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よいですよ。



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！

住まいのことなら、アルカディアホームへお任せください。

NEWS & INFORMATION

イマドキトピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

意外と多い!? 熟語の間違った使い方!

ふだんから会話などで使っている熟語。実は意味を間違えて使っていることが多いことが文化庁の調査で分かりました。例えば、「失笑」の意味。「笑いも出ないほどあきれ」「笑えない冗談を聞いて冷笑する」と思っている人が60%以上いたそうですが、実は、「こらえきれず吹き出してしまふ」と真逆の意味が正解。また、考えなどが「煮詰まる」これは世代によって認識が違い、30代は「考えなどが行き詰る」と認識。でもこれは間違いで、正解は「考えなどが十分に議論されて結論を出す段階になる」50代以上の人はこの意味で認識している人が多いといえます。日本語って、奥深くてもおもしろいですね。あなたは正しく理解して熟語を使っていますか？

なぜ? クマ出没ニュースが増えたわけ?

最近、全国的に街中の駅や住宅街にクマが出没しているというニュースを耳にします。それに困っている自治体も多いのだとか。環境省によると、4〜8月のクマの目撃件数は、全国で8,382件（暫定値）前年同期は5,150件なので、約60%増です。一般的な住宅地に暮らしていても油断できません。山里に住み家とするクマの出没が増えた背景には里山の手入れが行き届かない。また、エサとなるブナの実の凶作もあるとか。クマは本来、臆病な動物。近くで情報を耳にしたら、鈴やラジオなど音の出るものを身に付けて自分の存在を知らせることが大切です。もし、遭遇しても大声を出さず冷静にその場から離れましょう。



マラソンランナーが過去最高に

スポーツ財団の調査によると、全国の20歳以上の男女2,000人を対象に調査を行ったところ、過去1年間にジョギング・ランニングをした人の割合は、全体の9.7%で、推計人口にして過去最高の1,009万人であることが分かりました。この要因は、一般市民が参加できる大きなマラソン大会が増えたことがひとつ。また、女性でもおしゃれなウェアなどが増えてきて、スポーツを外見からも楽しめるということもあるといわれています。とはいえ、運動やスポーツ経験でいちばん多いのはやはり散歩やウォーキングで全体の半数以上を占めます。何よりも続けることで、健康維持につながります。



こんにちは

お施主様ご家族の笑顔が私どもの一番の喜びです。
代表取締役 榎本一利

あなたの街のアルカディアホームです

いつもお世話になっております。アルカディアホームの榎本でございます。皆様にはますますご清栄のこととお慶び申し上げます。今回掲載しましたアルカディアニュースはいかがでしたでしょうか。日頃からお世話になっておりますお客様はもちろん、これからお住まいをお探しのお客様にも、お住まいと生活に役立つ情報を提供することができましたらと思いい紙を掲載させていただきました。住まい探し、住まいの建替え、リフォームに関してのご相談などお役に立てることがございましたら、お気軽にご相談ください。アルカディアホームをこれからも愛顧のほど、よろしくお願い申し上げます。

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。

[1day リフォーム]

Rechent

1day Reform

玄関ドアを一日で簡単リフォーム

ドア厚60mmのハイクオリティ高断熱仕様新登場!!

進化した高断熱

一般的な断熱ドアのドア厚40mmに対して60mmとこれまでにない最高クラスの断熱性を発揮します。

こんなリフォームにおすすめ!

1. グレードアップした高断熱仕様で寒冷地のリフォームにおすすめ!
2. 断熱住宅の玄関リフォームにおすすめ!
3. 窓の断熱改修をされた住宅の玄関リフォームにおすすめ!



LIXILのリフォームドア「リシェント」は、玄関をたった1日でリフォームできます。外装も内装も傷まず、その日のうちに素敵な玄関に生まれ変わります。その早さの秘密は「カバ工法」。元の玄関の外枠を残して、新しい枠を取り付けるため、大切な住まいを傷めないスピード施工が可能です。その「リシェント」に高断熱仕様が新登場。60mmのドア厚でこれまでにない最高クラスの断熱性能を発揮します。さらに進化した「リシェント」であなたの暮らしをより快適にします。「リシェント」に興味がございましたら、当社までお気軽にご相談ください。

間違ひさがし答え: ①クーラーボックスのヒモの位置 ②テーブルの上の料理 ③イスの数 ④後ろの木の形 ⑤犬のヒモの位置

ご相談・お問い合わせはこちらまで

アルカディアホーム（株）東日本都市開発

〒353-0007 埼玉県志木市柏町4-5-1
TEL: 0800-888-6522 FAX: 048-486-6521
Mail: info@arcadiahome.jp
http://www.arcadiahome.co.jp
会員様用 http://www.arcadiahome.jp