



# リフォームかわら



＜発行＞  
笹野工務店  
宇治市伊勢田町遊田12-10  
1  
☎0774-28-0170

## 手や髪をケアして明るく気分を過ぐまごよん♪

お肌はもちろん、手や髪がキレイだと心がウキウキしますね。  
お手入れをして健やかさを保ちましょう。



みなさま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「手と髪のお手入れ」です。  
寒暖差が激しく、紫外線も強くなってくると、手や髪のコンディションも不安定になりますね。そこで、さまざまなお手入れをご紹介します。

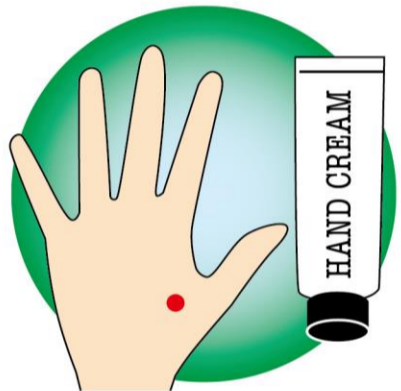
### まめなハンドクリームとマッサージでしっとり♪

美しい手を保つためには、保湿が大切。手洗いをした後はまめにハンドクリームをつけることをおすすめします。ハンドクリームの説明書きにある量を、手のひらをすり合わせて温めると伸びが良くなります。手の甲をおさえながら全体に塗りまします。指と指の間は両手を組んで上下に滑らせるようにして塗り、親指は意外と完全に塗れていないこともあるので、優しく塗りましょう。爪も親指や人差し指で軽くすり込むようにします。



お休み前は、ハンドクリームの前に化粧水などをつけてから塗ると、保湿力がアップします♪

リラックスしたいときはラベンダー、シャキッとしたときは柑橘系など、気分に合わせて違う香りのものを使い分けるのも良いですね。オイルマッサージもおすすめ。ハンドクリームと同じ感じで塗りながら、指一本一本を付け根から指先へ少し力を入れてすべらせながらマッサージしたり、ツボの「合谷（ごうこく）」を押すなどすれば、リフレッシュにもなります。



手の甲の親指と人差し指の骨が合流する側のくぼみが「合谷（ごうこく）」

### パサつきはオイルやコンディショナーでケア

髪は、紫外線によって、特に毛先のパサつきが気になります。そこで注目されているのが、ヘアオイル。ツヤのある髪が期待でき、ドライヤーからの熱や、就寝中の寝返りや帽子を脱ぎ着するときなどによる摩擦から守ってくれるそうです。髪全体の半分長さから毛先につけるのがおすすめです。



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！チャレンジしてみてくださいね！

答えは裏を見てニヤー



入浴後、タオルで水分を拭いたあと、ブラシでとかします。説明書きにある適量を手に出して両手でなじませ、髪の内側から指を入れ、毛先まで手ぐしでなじませましょう。  
髪の外側や生え際、頭皮は、べたつきの原因になるのでやめたほうが良いようです。

洗い流さないトリートメントも良いですよ。タオルで水分をとった髪に適量を取り、毛先を手でつかみながらしっかりとなじませ、手に余ったものを手ぐしで髪全体につけます。べたつきの原因になるので、髪の生え際や頭皮にはつかないように気をつけましょう。

ちなみに、トリートメントとコンディショナーの違いってご存じですか？トリートメントは髪に栄養を与え、修復してくれるもの。コンディショナーは、髪の表面を保護してく



ヘアオイルや洗い流さないトリートメントは入浴後の髪の水分を優しく、しっかりとることで効果に違いが出ます！