

# 住まいのかわら版

新編増改築  
**Mr. Build**

2年5月号

<発行>

株式会社 ミスタービルド福島

福島市西中央5-2-3  
TEL.024-533-1251  
FAX.024-533-1256

## 手や髪をケアして明るく気分を過さずまじょい♪

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っ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。

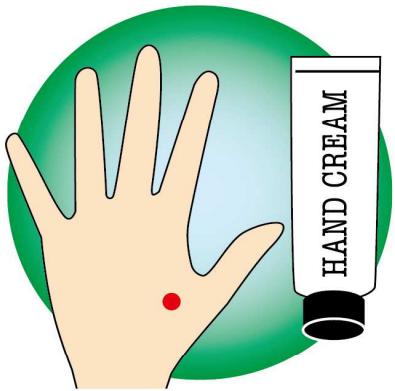
### まめなハンドクリームと マッサージでしっとり♪

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  
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！

答えは下を  
見てニャー



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  
が出来ます！

れるもの。なので、使う順番として  
は、トリートメントのあとにコンディ  
ショナーを使うと良いです。ヘアワッ  
クスなどの整髪料を使ったら、シャ  
ンプーで落とすより、先にコンディ  
ショナーでなじませて洗うと、整髪  
料の油分が落ちやすくなります。  
また、シャンプーにも「さらさら」  
と「しっとり」タイプがありますね。  
これは髪質で選ぶのではなく、湿気  
が多い時期は「さらさら」、乾燥す  
る時期には「しっとり」と、気候で  
選ぶのが良いそうです。