

Beauty

健康的な髪とは？

健康的な髪とは？一言で言っても表現は色々あります。サラサラ・コシのある・艶のある…逆を考えると、切れ毛・枝毛・コシがなく弱弱しい・引っ張るとすぐ切れてしまう…このような髪は何かしらトラブルを抱え、ヘアサイクルが正常に保たれていない状態になっているのです。手入れの行き届いた髪、それが健康的で美しい髪と言えるのではないのでしょうか？

髪が傷む原因は？

いくつかありますが、まずシャンプーをする時に乱暴に洗う事です。髪の表面にあって外からの刺激から守っているのがキューティクルですが、これによって髪にツヤが与えられます。キューティクルは摩擦によって剥がれてしまいますので、シャンプーをする時に乱暴な洗い方をしてしまうと、簡単に剥がれてツヤを失ってしまいます。次に無理なブラッシングや髪が濡れたままのブローです。無理なブラッシングもキューティクルを剥がします。水分を含んでいる髪は、キューティクルが剥がれやすく傷みやすいので、タオルであまりふいたりせずにドライヤーをかけることは禁物!!それから冷暖房による刺激もキューティクルを剥がれやすくしてしまいます。髪が濡れたまま紫外線に当たることも良くありません。

髪の洗い方!!

- ①髪を洗う前に!
あらかじめブラッシングをしましょう。髪のもつれをとり、頭皮の汚れやフケを浮き立たせ、洗髪中の髪からまわりを防ぎます。もつれがひどい場合は、目の粗いブラシを使い、毛先から順に根元までやさしくブラッシングしましょう。
- ②シャンプーをつける前に!!
ブラッシングで浮いた汚れを、まずお湯で軽く落とし、お湯で予備洗いと、まんべんなく濡れ、シャンプーの泡立ちも良くなります。ゴシゴシこすったりは×
- ③洗髪は指の腹で、頭皮をマッサージするように!!
髪全体にシャンプーをつけ、頭皮をマッサージするように泡立てて洗います。この時かゆくても爪を立てるのは×。髪の毛は、手櫛を通す要領で泡を毛先に運ぶようにして、髪を洗います。
- ④仕上げはコンディショナー(リンス)かトリートメント
コンディショナーは髪全体につけてなじませた後、すすぎで余分なコンディショナーを落とします。トリートメントは、毛先などの傷んだ部分に重点的につけ、髪全体にも充分なじませたらすすぎます。蒸しタオルなどを巻き温度を高めるといっそう効果的!!

髪のために!

- 髪はたんぱく質からできているので、良質のたんぱく質(納豆・豆乳等)やゴマ・わかめ・海苔などの海藻類などを積極的に摂取しましょう。
- 美しい髪は地肌から!!今人気のヘッドマッサージは地肌の汚れを取るだけではなく、肩こり・眼精疲労にもおすすめ♪
- 忙しいからといって、適当なシャンプーは×。シャンプーのすすぎ残しは地肌のダメージへ!
- 髪もお肌と同じで紫外線に弱いので、日差しの強い季節は帽子や・UVカット効果のあるヘアケア剤を使う等、紫外線によるダメージを防ぎましょう。又、強風で髪の水分が失われる事がありますので、トリートメントはしっかりしましょう♪

National-量 コーナー収納ユニット

くつろぎスペースと同時に、たっぷり収納スペースも確保!!量の下は全て収納スペースです。
手軽に引き寄せて使いやすい引出しBOX。ゆったり収納できるハッチBOXがあります。



ユニットを自由に組み合わせれば、『私』だけのくつろぎスペース♪



手軽に引き寄せて使いやすい引出しBOX。ゆったり収納できるハッチBOXがあります。

高さは38cm。立ちやすく・座りやすさに配慮しています。車椅子からの移乗もしやすい高さです。高齢者の方にもやさしい設備として、ご利用いただけます。



今日のレシピ

厚揚げと小松菜のうどん

風邪のひき始めに効く、おかゆうどん
風邪のひき始めの食事には、消化の良いおかゆやうどんがオススメ

かぼちゃがゆの作り方 材料一人分
①かぼちゃ 60g は1.5角に切る。
②鍋にご飯 150g と水 150ml を入れ、ご飯をほぐしてからかぼちゃを入れる。
③中火にして煮立ったら、弱火にして蓋をして7~8分煮る。
④火を止め、5分ほど蒸らしてから、塩少々を加えて味をととのえる。
⑤器に盛り、万能ねぎの小口切りを適宜を散らす。

厚揚げ小松菜のうどん作り方 材料一人分
①厚揚げ 3分の1枚(約70g)は縦半分に切り、横に幅1cmに切る。小松菜は4分の1わはざく切りにする。
②ゆでうどん1玉は袋の表示通りにゆでる。
③鍋にだし汁1と2分の1カップ、塩小さじ3分の2、厚揚げを入れ、中火にかける。
④煮立ったら小松菜を加え、30秒程で火を止める。

針テラスベリーファーム

西日本最大!!イチゴ観光農園『針テラスベリーファーム』♪
3000平方メートルの高設土耕システムと1000平方メートルの立体7段式水耕。広々とした所でのイチゴ狩り!!今の旬は『とちおとめ』と『あきひめ』です♪バリアフリーなので、車椅子又はベビーカーでの入園も可能なので、家族揃ってイチゴ狩りが楽しめます♪季節によっては、ブルーベリー狩りも楽しめます♪

アクセス	名阪国道(国道25号線) 針インターを出てすぐ 道の駅 針T・R・S
入園料	イチゴ園...30分食べ放題 大人(11歳以上) 1,500円 小人(10歳以下) 1,300円 幼児(3歳以下) 300円
時間	10時~16時(4月以降土・日・祝は17時まで)

お出かけの際は、ご予約を!! TEL 0743-82-1717 FAX 0743-82-1077