



# 健康創造住宅ニュース

2007年 2月号

## 1. いつまでも美しい髪でいよう！(シャンプー編)

女性にとって髪は命。その大切な髪のお手入れの基本がシャンプー。「シャンプーなんて洗えば良いんでしょ？」それは大きな間違いなのです。実はシャンプーこそが一番身近な、そして大事なヘアケアなのです。これを読んで今日から是非ご自宅で実践してみてください！



### シャンプーの種類

✓ シャンプー選びで大切なのは、あなたの髪と頭皮にマッチしているかどうかです。ポイントをつまえて、あなたの髪と頭皮に合ったタイプのシャンプーを選びましょう。

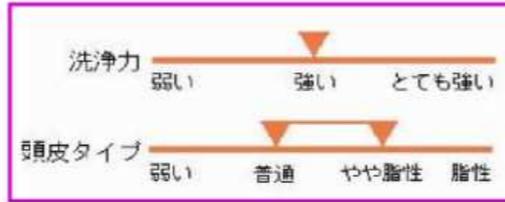
#### ■せっけん系シャンプー

脂肪酸ナトリウムなどから作られる界面活性剤が入っています。アルカリ性なので、髪がゴワゴワしやすく、頭皮や髪に残りやすいのが欠点。よくすすぐことと、髪を弱酸性に戻すことが必要です。



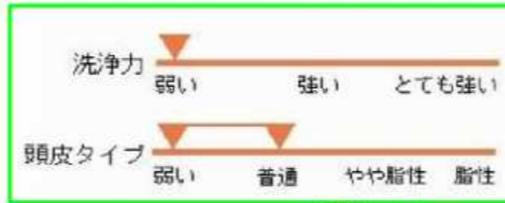
#### ■高級アルコール系シャンプー

一般的に販売されているシャンプーに多いタイプです。鉱油や動植物油脂などから作られる合成界面活性剤が入っています。特にお肌が弱い方は、刺激が強すぎるがあるので注意が必要です。



#### ■アミノ酸系シャンプー

アミノ酸から作られる合成界面活性剤が入っています。洗淨力が弱めですが、髪や頭皮への刺激が低いのが一番の特長です。髪をよく洗う方、ダメージヘアの方、皮膚が弱い方に向きます。サロンなどで使用されることが多いタイプです。保湿性も高いので髪がしっとりする。



### 気をつけたい成分「ラウリル硫酸Na」

ラウリル硫酸Naは、旧厚生省が定めた、「表示指定成分(※)」にもなっています。合成界面活性剤のひとつで、主に泡立ちをよくする成分として使用されています。脂を分解する力が強いので、湿疹などの原因とされています。

(※肌に刺激を与える可能性がある成分138種類のこと)

現在、国産のシャンプーでは、ラウリル硫酸Naに代わり、よりマイルドな「ラウレス硫酸Na」が使われるようになっています。しかし、外国製品などでは、ラウリル硫酸Naが使用されていることがあります。お肌が弱い方、頭皮にトラブルが出る方は、使用前に一度確認してみてください。



## 正しいシャンプーの仕方

### 1. シャンプーを始める前に軽くブラッシング

ブラシは、天然素材のものを使うのが◎。地肌は痛めないように、優しくブラッシングし頭皮の汚れを浮き立たせます。また、髪についたホコリや汚れやゴワつきを取っておくことで、シャンプーの泡立ちをグンと良くします。これが、髪と頭皮を痛めないポイントです。ブラッシングは、あくまで「軽く！」。



### 2. 軽くすすぐ

ぬるま湯(37度前後)で十分に髪と頭皮を湿らせます。このとき上を向いて洗うようにしましょう。下を向いて洗うと逆毛になりキューティクルの損傷になります。だいたいお湯が髪になじんだら全体的に軽くパンパン叩いて汚れをとります。この作業でほこりなど水溶性の汚れを7割ほど落としてくれます。

### 3. シャンプーの極意は泡立ちにあり！

#### 3-① 泡立てる

手に髪の長さ合った量を取り出し、ぬるま湯で少し薄めて両手に広げます。頭皮だけにシャンプーを付けて、後頭部から頭頂部に向かって指の先で押し込むように泡立てます。頭全体を泡で包み込み、皮脂やスタイリング剤などの油溶性の汚れを泡で落とします。キューティクルを痛めないように、髪はこすりあわさないで、特に毛先は痛みやすいので手ぐしで泡を運ぶようにシャンプーをなじませましょう。



#### 3-② マッサージ

髪全体が泡立ってきたら髪の間から指を差し入れて、生え際から上へと地肌をマッサージするように全体をもみこみます。



#### 3-③ 泡パック

地肌をよく洗ったらまた手ぐしで泡を通すように、もう一度、真ん中→毛先を洗います。最後に髪全体についている泡を毛先に集め、やさしくなじませてシャンプーの終了です。スタイリング剤などを付けている場合は泡だったまま1分程放置するのも効果的です。



### 4. 全体をしっかりすすぐ

そして、最後の流しに入るわけですが、ココが重要です。充分過ぎるくらいシャンプー剤を流してください。フケや痒みがある方の多くは石油系のシャンプー剤で洗って、この流しを疎かにしているのが原因とされています。最低でも3分以上はシャワーで流してください。



来月号では正しいトリートメントのプロセスをご紹介します。

## 2. 春は梅とともにやって来る。

梅の開花が各地で聞かれるようになりました。梅は観賞するだけでなく、その実は梅酒や梅干など食用としても利用されています。今月と来月の2回にわたり梅特集をおおくりします。今回は、梅の花の種類やこの地方の梅の花の名所をお伝えします。

### 梅の種類

梅には、果樹として栽培される“実梅(ミウメ)”と観賞用の“花梅”があります。

梅は変異性の強い植物で、実の大小、花弁の形、雌しべ、雄しべなど各種器官が多彩な変化をくり返しその品種は、登録品種だけでも400種。地方品種などを加えると一説には、1600種ともいわれています。

#### 野梅(ヤバイ)系

原種の野梅が変化したもので、早咲きが多く、香りが高く、花色は白、淡紅色、紅など。

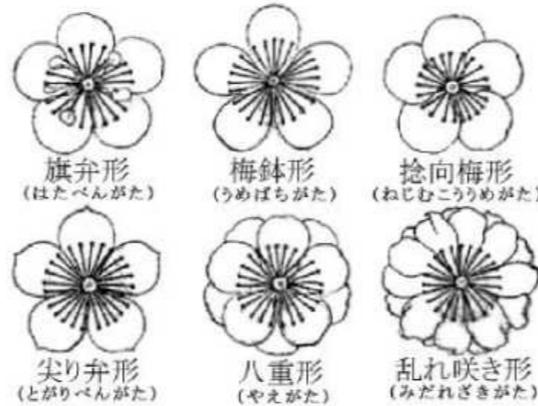
#### 豊後系(ブンゴ)系

樹勢があり、この系統の中にはアンズやモモの交配種 も入ります。多くは遅咲き。

#### 紅梅系

野梅系が変化したもので枝の断面が赤い種類。

徳川御三家、水戸・尾張・紀州は、梅の名所でもあります。これは、水戸では九代藩主・水戸烈公自らが、一花は風流、実は保存食としてまさかの時に役立つ一として植樹を積極的に行い、紀州では徳川家康の十男・頼宣が当地に赴いた時の家老・安藤帯刀(タテウキ)が、貧困な土地にも生育する梅づくりを奨励したのがはじまり。危急や国策の一貫だったとはいえ、これによって領民の健康増進がはかられました。ということでこの地方にも名古屋城をはじめ、梅の名所がたくさんあります。梅の見ごろは3月中旬ごろまで。桜の前に梅の花で春を感じませんか。



### 素朴な疑問!

「松竹梅」というけれど梅が一番格下なの?

松竹梅というのは「歳寒三友」という考え方によるものです。松は1年を通して緑を保つことから「長寿」の象徴として、竹は真っ直ぐと勢いよく伸びることから「成長力」や「出世」の象徴として、梅はいち早く花を咲かせることから「生命力」の象徴として縁起が良いとされてきました。

実はこの松竹梅という並びに優劣はありません。縁起が良いと考えられはじめた順、あるいは語感の良さで並んでいるだけです。江戸時代に天ぷら屋や寿司屋が特上や上、並では並を注文しにくいため、松竹梅に当てはめたのがはじまりだと言われています。店によっては梅竹松の順になっているところもあります。



参考文献 梅屋ファームホームページなど

### 名古屋も梅の名所?

## 東海地方の梅の名所

### 岐阜市 梅林公園

開花予定 ~3月上旬

岐阜市の繁華街より徒歩10分程のところの梅林公園があります。公園内に足を踏み入れると、街中とは思えない静けさがそこはあります。

園内には白梅700本、紅梅600本、50種類の梅が観賞できます。楊貴妃をはじめとした色とりどりの梅が一斉に満開になります。その他、龍興寺、D51機関車など見所も満載。芝生広場でお弁当を広げれば、家族みんなで楽しい春の1日が過ごせます。



### 名古屋市農業センター

開花予定 ~3月中旬



しだれ梅園を中心に約700ほんの梅が咲き誇る名古屋の名所。華やかなしだれ梅が一斉に満開になる風景は豪華絢爛。同時に豊かな香りが園いっぱいに広がります。

また園内には、牛や鶏などの畜産施設、野菜や花の栽培施設があります。ミルク工房では、当センターで搾った牛乳や、これらから作ったアイスクリームを販売しています。



### 三重県 いなべ市農業センター

開花予定 ~4月上旬

約100種類、4500本の規模を誇る梅林は東海地区最大級。実梅を中心とした広大な梅林と、しだれなどの花梅を中心とした庭園などがあり、公園全体ではパークゴルフ場や子供広場もあります。



### 岡崎市南公園

開花予定 ~3月上旬

岡崎市の中心部にある南公園は、池を中心に交通広場や遊園地がある公園。

梅林には、早咲きから遅咲きの梅、16種類

約170本があり、時期によって様々な花の色と香りを楽しむことができます。



### 津市 結城神社

開花予定 ~3月中旬

結城神社は後醍醐天皇を奉じて「建武新政」の樹立に貢献した結城宗広公を祀っております。ここは古くから結城の森と伝えられ、結城塚とか結城明神とよばれてあがめられています。結城宗広公の立派な墓碑があり、300本の華麗なしだれ梅でも有名です。

# 3 KIDSのための家創りセミナー お気軽に参加しませんか!!

キッズ ホームプロデュースでおなじみの空間デザイナー 濱田修氏が  
KIDSのための家創りセミナーと個別相談会を行ないます 子どもの性格 勉学 成長には家と  
いう空間が大変重要であり 空間によって親子の関係や将来が変わるという理論の講演です

12月のセミナーが大変好評のため  
第3回目を開催します!!

頭の良い子が育つ家!  
ハウスメーカーの家で  
本当に大丈夫ですか?



日時 2月24日(土) 13:30~17:00まで  
参加費用 無 料  
会場 トステムショールーム名古屋 2階会議室

当日スケジュール  
※セミナー時間以外は参加自由です  
13:30~14:00 モデルプラン 模型展示見学  
14:00~15:15 セミナー「KIDSのための家創り」  
講師 濱田 修氏  
15:20~ トステムショールーム 自由見学  
モデルプラン 模型展示見学  
ご希望の方 個別相談会

講演後 ご希望の方は住宅の間取りなど個別での無料相談や  
濱田氏による無料平面プラン作成を行っていただけます  
ご希望の方は相談できる資料をお持ちの上お越し下さい

ショールームを見てください  
いろいろ展示してあって  
見るだけでも楽しいですよ!!



トステムショールーム名古屋  
TEL (052) 218-6800  
名古屋市中区栄1-2-6  
名古屋東宝ビル(ヒルトンホテル西隣)  
営業時間 午前10時~午後6時  
●地下鉄 伏見駅7番出口より、徒歩で約6分  
●名古屋高速都心環状線 錦橋出口より  
ライフスタイル研究会



日本大学 工学部卒  
名古屋大学 工学部建築学科研究生  
愛知産業大学 造形学部 建築学科講師  
中京短期大学 生活学科 生活文化講師  
(社)日本建築家協会会員  
(社)日本建築学会会員  
子ども環境学会会員  
濱田建築事務所 代表取締役

計画が未定の方でも  
興味があれば  
大歓迎ですよ

空間デザイナー  
濱田 修 (Osamu Hamada)  
一級建築士 39歳

子どもの性格 勉学 能力の成長に住宅環境が与える影響について研究を重ね 環境改善によって発育に大きな違いがあると主張し 子供のいる家族にとって最善の住宅建築を 東海地方を中心として 提案プロデュースし 濱田の推奨する子どもの環境の考え方を広めている

主催 ライフスタイル研究会  
事務局 株式会社セイワ 担当遠島 TEL052-381-2694  
協力 株式会社セイワ 平成建設株式会社

新潟の監禁事件はどうして起こったのか 彼は自分の居場所を見失ってしまっていた  
子どもには自分の居場所を造ってあげなければならない

参加ご希望の方は下記KIDSのための家創りセミナーにVを入れてFAXまたはお電話にてご連絡下さい!!  
子育ての難しさは周知の通りです 日々暮らす家の間取りや動線が子育てにとって、実は大事重要なのです  
犯罪を犯した家の間取りの問題点とは・・・  
など盛りだくさんの講演です  
是非、この機会をお見逃しなく!!

平成建設ホームページを開設しました!!  
ホームページアドレス <http://www.heiseikensetsu.com>  
社長のブログ <http://blog.livedoor.jp/yuhk0829/>

- KIDSのための家創りセミナー →  参加します 折り返し、確認のお電話を差し上げます
- 住宅について相談にのってほしい →  TELして下さい  訪問して下さい
- 今後このニュースレターが不要な方 →  特に送らなくていいです!! 要りません

お名前 \_\_\_\_\_ お電話 (\_\_\_\_) \_\_\_\_\_ チェックしてFAXしてね

健康創造住宅実践会会員の平成建設です。  
うちでは、健康住宅の新築のほか、アトピーや、喘息で悩んでいる方の住まいを調べて、アドバイスをしたりバリアフリーリフォームや健康リフォームなども行なっています。気軽に問い合わせ下さい。  
本当に健康に良い家を作るために私達も本部門ども頑張りますのでよろしくね。  
シックハウス・健康創造住宅相談室  
平成建設まで TEL(052)471-9541  
FAX(052)471-2770

◆◆◆ 快適空間安らぎ生活あわせ人生 ◆◆◆  
総合建設業 (愛知県知事許可一般-16>第36225号)  
一級建築士事務所 (愛知県知事登録(イ)第9808号)  
NPO シックハウスを考える会  
シックハウス対策住宅推進機構  
こだわりの健康住宅  
**平成建設株式会社**  
〒453-0032 名古屋市中村区塩池町1-17-22  
TEL(052)471-9541 FAX(052)471-2770  
HP <http://www.heiseikensetsu.com>