



No. 330

Jul

2022

夏のシャンプー対策

これから暑い夏、汗をかく夏

汗で地肌はベタベタ、髪もベタンコに
癖っ毛（剛毛）の方は逆に湿気で爆発 等々!!!!

夏は髪にとって「大変」な時期です。毎日洗っても... かゆい、ベタベタする、匂いも気になる。等々・・・
そんな夏のシャンプー対策！

※ 毎日のシャンプー

シャンプー前のすすぎを、
これでもか！と長くすることで、
皮脂や汚れがシャンプー任せで
なく、適度に落とせます。
もちろん、シャンプー後の
しっかりすすぎも大切です。



※ 週に一度

入浴30分前・・・

椿油やベビーオイル等を頭皮全体に塗布（コットン等を使い）
揉み込み、頭皮を油で浸し「乳化」します。
数十分後入浴し、上記の「※毎日のシャンプー」をすることで、
痒みの原因や湿疹の原因、そしてベタつき、パサつき等も改善。
もちろん「フケ」対策にも最適です。

.....



少し面倒ですが、週に一度くらいは大切な頭皮のために「良い事」してあげてくださいね。

もちろん5月号掲載の、シャンプー後すぐに地肌付近を乾かす事も大切ですが……



体験利用ができる！ ダイヤル『171』

災害伝言ダイヤル(171)！！

いざって言うときのために。。。
体験利用できるのをご存じでしたか？

災害発生に備えて利用方法を事前に覚えて
いただくことを目的として、体験利用できる
機会を提供しているそうです。



- ・ 毎月1日・15日 (00:00~24:00)
- ・ 正月三が日 (1月1日 00:00~1月3日 24:00)
- ・ 防災週間 (8月30日 9:00~9月5日 17:00)
- ・ 防災とボランティア週間 (1月15日 9:00~1月21日 17:00)

ご利用可能な電話は、加入電話、ISDN、公衆電話、ひかり電話。
他、災害時にNTT東日本、NTT西日本が避難所などの特設公衆電話、
携帯電話からも利用できるようですが契約されている通信事業者への確認を
もう一度してみてくださいはいかがですか？

最近では、公衆電話の数も減り、どこにあるのかも知らない事があります。
特に若者、子供、お孫さん達は公衆電話の使い方を知らないという人が増えて
いるそうです。

ここ数年自然災害が増えて来てますので互いに確認してはいかがですか？

(八戸ノ里店 濱本)

西井のビューティーコラム

7
月
に
食
べ
たい
野
菜

紫外線の量、強さともに高い7月。

この時期の肌はメラニンが過剰に作り続けられ、
ターンオーバーも乱れがち。

メラニンが肌内部に蓄積されて透明感が失われて、
濃いシミが目立ちやすくなります。

夏野菜には活性酸素を抑える働きがあり美肌効果
や、夏バテ、肌老化を防ぐ効果があります。

この時期に食べたい美容におすすめの夏野菜は、
トマト、ナス、パプリカ、ゴーヤ、オクラ、
トウモロコシ等です。

身体の内側からも紫外線対策を心がけたいですね。