

# アクトな日々

URL:<https://actgracesupport.com>

問い合わせ・相談は上記URL内の問い合わせフォームからメールをしてください  
お問い合わせの際は、所属事業所名をご記載ください。

アクトグレースサポート株式会社がお届けする今月の「アクトな」情報

## この夏は髪に注目してみませんか

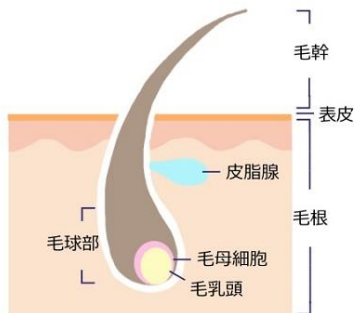
真夏の太陽で髪もダメージを受けていませんか。そこで今月は髪のしくみや正しいお手入れ方法、抜け毛対策についてお話しします。

### 髪のしくみ

髪は医学的には「皮膚の付属器」に分類され、皮膚の表皮の中にある毛包（もうほう）から伸びています。その毛包の中には丸く膨らんだ毛球（もうきゅう）があり、血管に富んでいます。その中で髪を作る毛母細胞が増殖すること等により、髪は1日に約0.2mm伸びます。

髪の成長は2〜6年に渡って続き、その後、退行期、休止期と続いて脱毛し、再び成長期が始まります。

また、髪に含まれるメラニンの量によって、髪の色が変化します。



### 髪の手入れ

#### ★洗いのポイント

1. はじめにブラッシングをしましょう。地肌に付着した汚れを浮かし、また髪の絡まりをほぐすようにしましょう。

2. シャンプーの前にしっかりと髪を濡らしましょう

3. 1分以上、シャワーをすることが望ましいと提唱する専門家もいます。しっかりとすすぎましょう。シャンプーが地肌に残らないようにしましょう。

#### ★乾かし方のポイント

1. 乾かさないうでいると蒸れてしまい、頭皮、髪にとってよくありません。ドライヤーの前にタオルで髪に摩擦を与えないよう、頭皮をつかむようにしっかりと水分を拭き取りましょう。

2. ドライヤーは頭皮を中心に乾かすのがコツです。ドライヤーと髪の距離を15cmは離すようにしましょう。



#### 抜け毛対策

1. バランスの良い食事

冒頭で触れた通り、髪は皮膚の付属器です。取り込まれた栄養は生命に必要な器官から使われ、髪に使われるのは最後になります。髪までしっかりと栄養が届くよう、1日3食、バランスのとれた食事をとりましょう。

2. 十分な睡眠  
身体は睡眠中に成長ホルモンを分泌します。このホルモンにより、髪の発育も促されます。

3. ストレスをためない  
ストレスは血液の流れを悪くし、毛母細胞に十分な栄養が行き届かなくなりやすくなります。

4. 喫煙・飲酒を控える  
タバコのニコチンは全身の血流を悪くします。またアルコールは体内で分解される際、髪を作るのに必要なアミノ酸、シスチンを大量に消費してしまいます。

髪は身体の健康度を示すバロメーターです。常に気を配り、健やかな状態を保てるよう心がけましょう。



## ◎豚しゃぶサラダ風うどん(1人前)

髪には健康にはバランスのとれた食事をとることが大切ですが、毎日何品も料理を作るのは大変ですね。そこで今回は、忙しい方でも簡単にできる、1品で栄養バランスがとれるレシピを紹介します。

《材料》

豚肉ロース (しゃぶ用)	80 g
きゅうり (1/3本)	30 g
玉ねぎ (1/8個)	20 g
レタス (1枚)	15 g
冷凍うどん (1玉)	200 g
ゴマドレッシング (大きじ3)	30 g

《作り方》

1. うどんは、ゆでて冷水で洗い、ざるで水を切っておく。
2. 豚肉は、熱湯に入れて火を通す。冷まして、適当な大きさにちぎっておく。
3. きゅうり、玉ねぎは薄くスライスして冷やしておく。
4. お皿にうどんを盛り付け、野菜やしゃぶ肉を盛り付け、ゴマドレッシングをかけて出来上がり。

豚肉の部位をロースではなく、こま切れ肉等に変えると費用を安く抑えることができます。また、ビタミンB群を豊富に含むバラ肉を使用すると、疲労回復にも効果的です。

# かんたんレシピ



## 編集後記

### 8月から新たに植山保健師が加わりました

よろしくお  
願います



保健師の植山美奈子です。助産師で病院勤務後、役場等で赤ちゃんから大人まで、健康支援のお仕事をしています。

一人一人の方と向き合い、一緒に体や心の学習をするのが好きです。平日、子供の登校がたらウオーキングをしています。

好きな言葉は西郷隆盛の「敬天愛人」、ミュージカルやライブ、図書館通いが趣味です。

## 暮らしの雑学



## 意外な落とし穴、防犯

戸締りは、特に夏は窓を開けることも多く、ついうっかり！ということも少なくないようです。夏に多く見かけるサンシェードは、実は空き巣などの犯罪者にとっては身を隠すのにとどめて都合の良い場所。これらの場所には出かける前にはもちろん、帰宅直後にも最新の注意が必要です。できれば、使う必要のない夜や外出時はコンパクトにまとめておき、身を隠すことができないお状態にしておくのがお勧めです。

また、旅行時など長期にわたり留守にする場合は新聞を必ず止めておきましょう。家の明かりでも留守かどうかはわかります。最近ではタイマー付きの室内灯があるので、留守をカムフラージュするためにリビングに一つ用意しておいてもいいかもしれませんね。