

夏もしっかり髪の毛の「ケア」

●1日に何度もシャンプーをしても良い？

清潔を気にするあまり、“洗い過ぎる”と頭皮がある原因になります。シャンプーなどには多少の香料や界面活性剤が含まれ刺激となるので、シャンプーは1日1回が許容範囲です。

●髪の毛を乾かしてから寝る方が良い？

寝ている時には、枕と髪の毛がこすれるため、髪の毛の表面が傷んでしまいます。髪の毛が濡れた状態ではなおさらですので、乾かしてから寝ましょう。

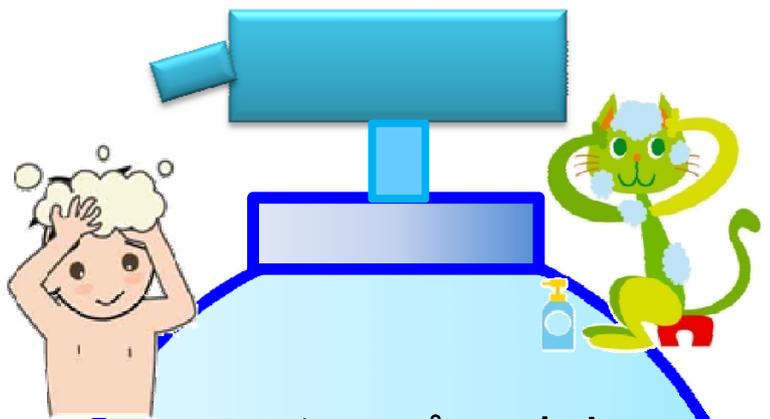
また、ドライヤーの熱は毛根も傷めますので、自然乾燥か、ドライヤーを一点に集中させず、髪の毛からなるべく離して使いましょう！！

●ブローはポイントを押さえ、短時間で！！

濡れた髪の毛の水分をまずはタオルでしっかりと取りましょう。キレイに仕上げるには、髪の毛をブロックに分けてドライヤーをすることと、“冷やす時間”をおいてあげることがポイントです。髪の毛は冷えていくときに形がつくられるので、ドライヤーは短時間の利用にしましょう。長い時間の利用はあまり効果がないうえに、髪の毛を傷めてしまうだけです。

●紫外線は髪の毛の老化と関係ある？

紫外線を浴びると、髪の毛にすぐ影響が出るということはありません。しかし、頭皮や毛根も紫外線を浴びれば、肌と同様ダメージを受けます。長期的な目で見れば、髪の毛の老化を促すこととなります。



正しいシャンプーの方法

①ブラッシング

スムーズな指通りしておくこと、髪の毛の摩擦を防ぐことができます。

②お湯で地肌を洗う

お湯だけでも半分くらいの汚れは落ちるので、丁寧ですすぎましょう。

③シャンプーを泡立てる

髪の毛の下からつけていく。髪の毛の上で直接泡立てるのは摩擦を起こしてしまうのでNG！！

④下から上へ洗う

えり足から頭頂へ揉み込むと血行が良くなり、新陳代謝もUPします。

⑤十分にすすぐ

髪の毛がキュツとなるくらい良くすすぎましょう。



お問合せ

NPO法人羽村市体育協会

TEL : 042-555-1698

FAX : 042-555-1699



夏だっ!!フールだっ!! 暑い夏を乗り切ろう!

水中ウォーキング

プールの中で歩いたことはありますか？

腰や膝に痛みがある方でも、プールの中ではあまり負担をかけずに運動することができます。

お腹などが気になる方でも、今では体型をカバーしてくれるものや可愛いデザインの水着も

たくさんあります。お気に入りを見つけて、ぜひプールへ♪

水の特性

①浮力

筋肉・関節・靭帯
などへの負担が
少ない状態で
運動が出来る。

②水圧

身体全体に均等に
水圧がかかるため、
全身の血液循環が
良くなる。

③抵抗

陸上運動の12倍の
力がかかるため、
筋力増強に最適で
ある。

④水温

体温よりも低い水温で
運動するため、
体温調節機能が向上する。



初心者の方、興味のある方、
様々な歩き方に挑戦
してみたい!!
という方はこの機会に
ぜひご参加ください。

日 時 : 9月3日(土) 午前10時~10時50分

会 場 : 羽村市スイミングセンター

参加費 : 市内在住・在勤の方 400円

: 市外の方 600円

受付 : 1階プール受付前にて、午前9時~午前9時50分

羽村市水上公園

青空の下、ご家族みんなでプールはいかがですか？流れるプールやスライダーで

たくさん遊びましょう。



営業時間 : 午前10時~午後6時

利用料金 : 大人(高校生以上) 小人(中学生以下)

2時間 300円
1日 600円

2時間 100円
1日 200円

お問合せ
羽村市スイミングセンター
TEL:042-579-3210

羽村市水上公園
TEL:042-555-0013
(プール開園期間中)