

どーも、和田です。

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。
年が明けるとあっという間に正月が過ぎ、一歩ずつ前に進んでいかなければいけないのですが、なかなか重い腰が上がりません(^_^;) まだ正月気分が抜けていないのでしょうか？

正月はというと、僕は実家のある広島に帰省していました。でも、実家と言っても、姉夫婦が住んでいる家なので、無理矢理上がり込んで、居座っていました。本当は、友達にも会いに行きたかったのですが、親族とゆっくり過ごす時間もなかなか取れないので、実家でのおんびりしていました。唯一行こうと思っていた、日本三景の一つの宮島も、うちの樹が「行きたくない」という一言で却下されてしまいました(^_^;)



先月の新聞でお知らせしましたが、1, 2月からヘッドスパメニューの動きを見せるという意気込みでしたが、なかなかうまく進んでいないのが現状です。とは言っても、ヘッドスパの講習や日々の練習などは、積み重ねていて、技術的には、そんなに問題がないと思っているのですが、homey roomy のメニューの中に組み込むのが、なかなか難航している理由です。

もともと、カラーのシャンプーだけでも、30分くらいシャンプー台で横になっています。さらに、ヘッドスパをするうえで、身体の負担にならないで、頭皮や髪を健やかにできるメニューを提案したいと考えているのですが、そのメニューを立案するのが、少し難航しています。

みなさんがこの新聞を読んでいるくらいには、ある程度のメニューを作り、興味がある方などにヘッドスパのモニターになってもらい、ヘッドスパメニューを良いものにしていきたいので、その時はよろしくお祈りします。

また、私事ですが、僕の勉強してきた知識や経験を踏まえてオウンドメディアを作ろうと企んでいました(*^_^*)
そして現在、縮毛矯正やクセ毛、頭皮ケアやトリートメントなどの情報をもとに、『HAIRCARE ブログ』を作りました。これから、勉強を重ねたときに、発表できる場としたり、お客様からのアンケートなどの返答の場として、このブログを活用していきたいと考えています。もし興味があれば、『HAIRCARE ブログ』で検索してみてくださいね。

では、この辺で…<(_)_>

2月3月の定休日（火曜日以外）

2月13日（月）、2月22日（水）3月13日（月）3月22日（水）

坂井休み 2月6日（月）3月6日（月）4月3日（月）

ホームページ <http://www.homey-roomy.com/>

ネット予約サイト <https://cs.appnt.me/shops/716/reserve>

ブログ <http://www.homey-roomy.com/staffblog/>

ホームルーミー web 予約

検索

坂井です。今年もよろしくお原賀い致します。

旧年が明け、新年を迎えると日常の生活に戻ってなんだか忙しごと日々過ぎて
います。話は変わり、我が家では習慣化したことがあります。ご存知の方
もいらっしゃると思いますが、我が家のご飯は白米からもち麦へと変わりました。
今回はもち麦について書いてみたいと思います。

そもそも何故もち麦に変わったかというところ、我が家はご飯の食べる量がタタク
(おかわりの量少なめ)糖質・炭水化物が多くなっていました。和歌山家はコレステロールが
高い家系というもあり、一番簡単に改善できる所がそこだったので、まずは試してみ
たい所から始めたのが今でも続いています。

結論からいうと和歌山さんの体重は自然と減り、健康診断所のコレステロールも
基準値以内に収まっています!! 私には特に変化はありませんが、体重の変動は
以前よりなくなった気がします。

○もち麦と玄米の違い

	150gあたり
白米	252kcal
玄米	248kcal
もち麦ご飯	198kcal

○食物繊維の量 (100gあたり)

玄米	3.0g
もち麦	12.9g

もち麦に含まれている食物繊維はベータグルカン
と呼ばれる特殊な食物繊維で、ダイエット効果を
高めてくれます。

○豊富な食物繊維で便秘解消

- 水溶性食物繊維
 - 不溶性食物繊維
- 両方が4:3の割合で含まれていて、バランスの取れた食品です!!

○肥満ホルモン「インスリン」の分泌を抑える効果

- 「ベータグルカン」は一緒に食べた消化吸収を抑える働きを持っています。
この働きが、肥満ホルモン「インスリン」の分泌を抑えてくれるのです。

○大腸がんを予防する効果

- ベータグルカンには、がんを予防する効果があるといわれています。またベータグルカンは免疫力をアップさせる効果があります。
腸の免疫力を高めることで、大腸がんの予防だけでなく、十二指腸潰瘍や食中毒の予防にもつながります。

homey roomy news

この日は高梨さん 😊

昨年からの勉強会に行っていた「ハットス」講習が終わりました。

ポリシーのありさまの内容を、まだまだ消化しきれないですね...

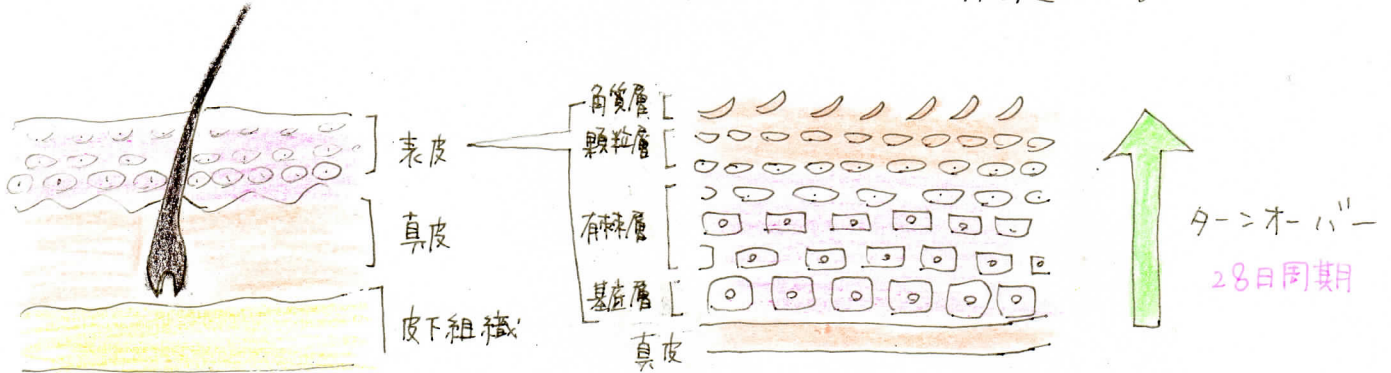
早くみなさんにお届けできるようにがんばります。

今回は講習会でもよく出てきた「ターンオーバー」について少し書こうと思います。

① 「ターンオーバー」とは??

皮膚細胞の生まれ変わり(細胞の新陳代謝)のことを指します。

この周期が乱れることで、様々な肌(頭皮)の悩みを引き起こします。



(簡単な)皮膚の構造

表皮の構造

① 基底層で新しい表皮細胞が生まれる → 表皮細胞は上へと移動し最後は垢となりはがれる

顔や頭皮のターンオーバーは 通常 28日周期 である。

・ターンオーバーが早いと... 細胞が十分に成長していないのに角質層まで行ってしまったり、肌のバリア機能が低下してしまい乾燥肌や敏感肌を招いてしまう。

・ターンオーバーが遅いと... 肌の古くなることで角質が厚くなり肌の表面にとどまっている状態になります。肌のくすみやごわごわ、化粧品の浸透が悪くなるため肌荒れの原因になります。

肌のターンオーバーが乱れる原因は ストレスや寝不足、栄養不足、年齢、紫外線、

間違ったスキンケアなど、沢山の要因があります。

まずは原因を知って、1つずつ改善していくと良いと思います。

こんにちは、福井です。



地肌には皮脂膜

という天然の保護ワコーンがあります

皮脂膜は汗 + 脂が混ざり合った物です。

皮脂膜があることでカーブ剤 etc 刺激から肌を守ってくれる働きがあります。

しかし皮脂膜は24時間経つと酸化皮脂へと変わります。

酸化皮脂とは...



りんご

→ 切った *



時間が経つと...



茶色っぽくなる

よに 老化現象 です!??

酸化皮脂をそのままにしておくと「かゆみ・べたつき・ニオイ」の原因になります。

酸化皮脂にならない為の対策はズバリ



シャンプー

冬の時期の一般的な目安は

1日 1回 夜洗うのがおすすめです。

冬は乾燥しているので洗いすぎると乾燥してしまうので優しくシャンプーしましょう!!

homey roomy News

こんにちは!! 佐古です!

2017年、1発目の新聞になります!!

◦ エイジングと聞いて、思い浮かぶのは、なんですか?

エイジングとは、老化の事です。

さき程の質問で、20代から60代の女性アンケートを取った所、90%の女性が「しゅ」と答えたそうです。

人間の老化のうち、75%が光老化と言われています。

ただこの75%の光老化は、毎日のケアで抑える事ができるんです!!

エイジングケアをしているのは、全体の55%しか居ないそうです。

そこで今回は家で簡単にできるホームケアの紹介です。

◦ 夜のスキンケア

◦ 紫外線対策 (UVケア)

◦ ビタミンCの摂取

◦ ポリフェノールの摂取

この4つは、お家でもできるので、やってみてください。

継続していると未来の自分への投資なので、やらない人との差は、でてくると思います!!

今年もよろしくお願ひします!!