

# 絆

10月150号



## 発行元美容室オズ

営業時間/ AM8:30 ~PM6:00

・受付時間/ PM4:30まで

・定休日/ 月曜・火曜連休

・電話予約/ 0562-48-5658

・オズ登録ラインからも予約できます。

大府市美容室オズ 検索 HP

メール : ozsisoutg21@yahoo.co.jp



## オズ創業祭 予約販売 37周年

9月10月に商品ご予約をされると15%~20%OFFになります。電話・ライン予約もできます。

(1個15%OFF、2個以上20%OFF)



## 季節による抜け毛の原因と対策

### 季節の変わり目は抜け毛が多くなる!?

理由は我々の先祖と関係があります・・・

我々の先祖サルの間は、季節に応じた体毛で体温調整を行なっています。季節が変わると要らなくなった体毛が抜け変わります！それだけではありません。季節ならではの理由によって抜け毛が多くなったり頭皮に問題がおこったりします。 ■秋の抜け毛の原因は、夏に起

こった事象が大きな要因となっています。

①過度に紫外線を浴びた事により過酸化脂質の増加による。

②夏の疲労蓄積による体調の変化

③季節の変わり目による体調の変化

④暑さ等の睡眠不足からくるストレス

⑤季節によるものではなく薄毛の兆候の見逃し

### ■秋の抜け毛対策

①・太陽光を直接浴びない(帽子をかぶる)

## ■商品引き渡し期間と注意事項

1)、11月~12月に商品お渡し。

引き渡し期間が過ぎたら無効になりますのでご注意。

2)、商品代金は、商品と引き換えもできます。

3)、カードご利用のお客様は割引対象外。

今回の商品お買い上げ現金のみ有効。

4)、11月~12月の『お客様感謝祭』は、

5%OFFから。



・フラーレン等抗酸化抑制効果製品を使用。

・髪頭皮など紫外線対策された製品を使用。

②夏の疲労蓄積による体調の変化

③季節の変わり目による体調の変化

・疲労の蓄積に加え季節の変わり目からくる体調の変化で外面的にも内面的にも最もダメージを受ける季節。この時期に食中毒が一番多いのも疲弊した内臓が原因と言われています。しっかり休息を取ることが重要です。

④暑さによる睡眠不足

・私達の眠りはノンレム睡眠とレム睡眠から成り立っている。ノンレム睡眠は深い眠りで脳も体も休んでいる状態でレム睡眠は浅い眠りで身体は深く眠っているのに、脳が活発に動いている状態。片方だけでは、満足いく睡眠は得られません。1.規則正しい生活 2.適度な運動 3.夜のうちに入浴しリラックスするなど。

## 「読書の秋」というのはなぜ？意外と知らない由来をご紹介します

暑さも一段落して涼風が吹いてくると、秋の到来を感じます。

スポーツの秋や芸術の秋、食欲の秋など秋がつく慣用句はたくさんあります。

「読書の秋」もその一つ。本屋や図書館で、秋にイベントやフェアを開くところも多いでしょう。

では、なぜ「読書の秋」という言葉が生まれたのでしょうか？

### 「読書の秋」の意味とは？

読書の秋は、秋の過ごしやすさを伝える意味で使われます。

暑くて過ごしにくい夏にくらべて活動しやすい秋は、やる気も起こりやすく、集中力も持続しやすいでしょう。

また、秋は夜が長く一人静かに過ごせる時間も増えます。

静かで過ごしやすい時間が増えれば、読書もはかどることでしょう。

つまり、「読書の秋」は秋の過ごしやすさや夜の長さを表す言葉でもあります。

読書は「夏の暑さが過ぎて、過ごしやすい季節が来たときに取り組みやすいもの」の代表格なのです。



### 由来は中国の漢詩を漱石が引用

「読書の秋」という言葉は、8世紀頃、唐王朝の時代に活躍した中国の韓愈(かんゆ)という詩人が、自著「符読書城南詩」のなかに記した「時秋積雨霽 新涼入郊墟 燈火稍可親 簡編可卷舒」(秋になって長雨が終わって空も晴れ、涼しさが丘陵にもきている。

ようやく夜の灯に親しんで、書物を広げられる)という詩に由来するといわれています。

この詩を明治の文豪夏目漱石が1908年に発表した小説『三四郎』のなかで引用したことで、秋は読書をするイメージが一気に日本中に広まり、「読書の秋」という言葉が定着した、という説が有力です。

### 1947年から「読書週間」が開始

「まだ、戦後の記憶が色濃く残る1947年、書店や図書館が中心となって、「読書ので平和を築く」ことをコンセプトに、10月27日から11月7日にかけて「読書週間」が開始されました。

現在まで続くこの習慣は、1960年に公団社団法人「読書推進運動協議会」が設立され、推進したことで全国に広まりました。

この読書週間が「読書の秋」のイメージをより定着させたのです。

### 秋の読書週間はいつからいつまで？

読書週間は10月27日から11月7日までです。

この日程は、読書週間が始まった1947年当時から変わっていません。

日程が決まった経緯は11月3日に文化の日があり、その日を中心に1週間の日程が定められたそうです。

まさに、秋真っ盛りで夜は静かに長く、読書するにはぴったりの日程ですね。

### どのようなイベントがある？

読書週間に合わせて、図書館や本屋、そして出版社では読書を推進するキャンペーンやイベントをおこなっています。

例えば、図書館や本屋では、司書さんや店員さんがイチオシの本を紹介するイベントを開催したり、読み聞かせを企画したりすることもあるでしょう。

出版社では、指定された本を買うとブックカバーなどちょっとしたグッズをプレゼントする企画が実施されることもあります。

# 疲れ目を防ぎ、目の健康づくりを心がけよう

## 【目をいたわる生活を】

目は外からの情報を得るための大切な器官ですが、近年、パソコンやスマートフォンなどの画面を長時間見続けて、目の疲れを感じる人が多くなってきています。

また、加齢とともに白内障や緑内障、加齢黄斑変性などの目の病気にかかる人も増えています。10月10日は「目の愛護デー」です。この機会に、目をいたわり、目の病気の原因となる疲労をためないような生活を心がけましょう。

## 【こんな症状に注意しましょう】

疲れ目は、主に「目の使いすぎ」がきっかけになって起こります。

次のような症状は、目からの注意信号です。

目が疲れていると感じる

目が乾いていると感じる

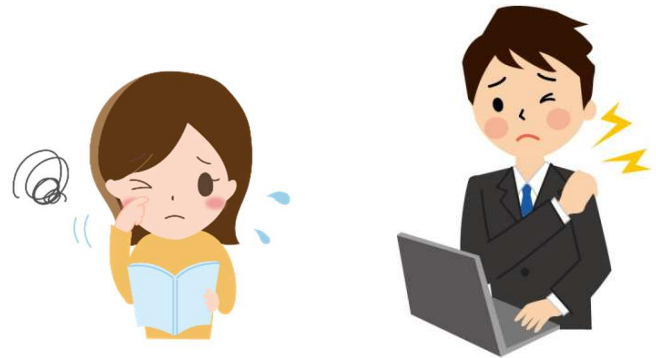
目やにが出る

目がかすむ

視力が低下してきた

ものが見えにくくなってきた

肩がこりやすい



## 【目の健康維持のために】

目の健康は生涯にわたって守りたいものです。

次のポイントを参考にして、日常生活で目の疲れを防ぐよう努めましょう。

### 目を休ませる

モニターを見ながらの作業や読書などを1時間続けたら10分間休憩するなど、こまめに目を休ませる時間を持ちましょう。

少しの時間でもまぶたを閉じて光を遮ったり、まばたきをゆっくりと

繰り返して目のストレッチを行ったりするのもよいでしょう。

また、睡眠は目の疲労回復に重要です。1日6～7時間は、しっかりと睡眠をとって目の疲れをとりましょう。

### 目にやさしい食事をする

バランスのよい食生活を心がけることはもちろん、目の健康維持に必要とされる栄養素を含む食材をしっかりととりましょう。

そのような食材には、ポリフェノールの1種であるアントシアニンを豊富に含むブルーベリーなどのベリー類、ルテインを含むほうれん草などの緑黄色野菜、不飽和脂肪酸のDHA（ドコサヘキサエン酸）を豊富に含む青魚やまぐろ、かつおなどがあります。

### 眼科検診を受ける

目の健康状態をチェックするために、眼科で定期的に検診を受けましょう。

また、目に何らかの異常を感じたときや症状が改善しないときには、早めに眼科を受診してください。



# 10月の運勢

旧暦10月を神無月と呼び、現在では新暦10月の別名としても用いる。出雲の出雲大社に全国の神様が集まって一年の事を話し合うため、出雲以外には神様が居なくなる月と言われている。



**【牡羊座】**  
ラッキーカラー  
ラズベリー  
ラッキーアイテム  
パソコン

3/21~4/20生

身近な人に期待をかけすぎて、後になって残念な結果になりそう。あれこれ欲求ばかりだと、叶わないときにショックが大きいもの。期待せずに待っていて。良いことがあれば喜びも大きいので結果より過程を見てあげて。



**【牡牛座】**  
ラッキーカラー  
ゴールド  
ラッキーアイテム  
印鑑

4/21~5/21生

叱責されて、へこみそうです。相手の言葉にある愛情に気づいて。大好きな人から怒られるのは悲しいけれど、相手がそれだけ気にかけてくれている証拠。素直な気持ちで耳を傾ければ、思いやりが感じられるはずです。



**【双子座】**  
ラッキーカラー  
赤  
ラッキーアイテム  
クリップ

5/22~6/21生

見ず知らずの人からとても親切にされて、感動して幸せな気分。接点のない人からの思いも寄らない優しさに、人の温もりを感じられます。疲労が溜まっても、一瞬で上機嫌になって終日笑顔ですごせるでしょう。



**【蟹座】**  
ラッキーカラー  
クリーム色  
ラッキーアイテム  
スリッパ

6/22~7/22生

小さなことが気になり、周囲に細々と注意をしまいそうです。気になりだすと、周囲のトロさに苛立つけど、視点を変えるだけで案外、何でもなかったりします。その場から離れるだけでイライラもおさまるでしょう。



**【獅子座】**  
ラッキーカラー  
紫  
ラッキーアイテム  
パーカー

7/23~8/22生

人を傷つけやすいので、自分の言動には十分に注意して。対人運が下降していて、伝えたいことがうまく相手に伝わりません。どうしても意見を言いたいときは日を改めるか、言葉を選びながら慎重に話しましょう。



**【乙女座】**  
ラッキーカラー  
ピンク  
ラッキーアイテム  
カーテン

8/23~9/22生

思いがけないラッキーなことがありそう。特技が開運のカギに。仕事でも勉強でも趣味でも得意分野があれば表彰されたり、認められ評価を得たりと、今までの努力が実ります。自信を持って特技を追求していきましょう。



**【天秤座】**  
ラッキーカラー  
赤  
ラッキーアイテム  
フォトフレーム

9/23~10/23生

人の声が聞こえず無視したことになりそう。誤解はすぐに解いて。わざと無視したのでなくても、相手はそうは受け取らないようです。誤解を早めに解かないと、悪口を言われる可能性も。丁寧に謝っておきましょう。



**【蠍座】**  
ラッキーカラー  
薄紫  
ラッキーアイテム  
腕時計

10/24~11/22生

芸術的センスが発揮されます。アイデアが浮かぶのでメモをして。ひらめきを信じてピンと来たことを煮詰めてみましょう。思い付きだけでなく、そこから練り上げると良いものになります。異性に相談するのもおススメ。



**【射手座】**  
ラッキーカラー  
緑  
ラッキーアイテム  
白いシーツ

11/23~12/21生

遠方に住む懐かしい友人から連絡があり、嬉しい報告を聞かかも。会えずにいた友人が逢いに来てくれたり、結婚や出産の知らせなど喜ばしい話が聞けそう。自分のことのように喜びと、今度は自分に良いことがあります。



**【山羊座】**  
ラッキーカラー  
グレー  
ラッキーアイテム  
ドライヤー

12/22~1/20生

親しくない人から相談を受けそう。良い友人になれるでしょう。相手は意外にも信頼してくれていたようです。気軽な気持ちで受け入れることで、生涯続いて行く友情を得られるはず。親身になって聞いてあげましょう。



**【水瓶座】**  
ラッキーカラー  
水色  
ラッキーアイテム  
スプーン

1/21~2/19生

言動がざらりと光り、同性からも異性からも注目を集めそうです。普段から身だしなみに気を配っているのなら、特に手作り品や、一点ものとの組み合わせに凝りましょう。リサイクルや古着などもチェックして。



**【魚座】**  
ラッキーカラー  
テラコッタ  
ラッキーアイテム  
カフェオレ

2/20~3/20生

対人関係に疲れそう。体を動かすことでストレス解消しましょう。好きなスポーツで身体を動かすのがベストですが、エレベーターを使わない、ひと駅分は歩いて行くなど、できる運動をするだけでも気分転換に。

# シシピ

## 豚肉とゴボウの 混ぜご飯

温かいご飯があれば、あっという間に出来上がります。



### 材料(2人分)

ご飯(炊きたて) … 茶碗 2~3 杯分  
豚肉(薄切り) … 80g  
ゴボウ … 1/2 本  
サラダ油 … 小さじ 2  
〈調味料〉  
砂糖 … 小さじ 1/2  
みりん … 小さじ 2  
しょうゆ … 小さじ 2  
ネギ(刻み) … 1 本分  
一味唐辛子 … 少々

### 作り方

- 1 豚肉は、幅 1cm に切る。ゴボウはささがきにし、水に放ちザルに上げる。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、中火で豚肉とゴボウを炒める。
- 3 豚肉に火が通ったら、砂糖とみりんを加えてひと混ぜし、しょうゆを加えて全体にからめたら火を止める。
- 4 温かいご飯に(3)を混ぜて器に盛り、ネギと一味唐辛子を振る。





# 秋です「抜け毛」のトラブル急増中！

## 「内側」と「外側」Wケアが回復の鍵！

### ●●● 秋の抜け毛は夏のダメージが原因 ●●●

秋は1年で1番抜け毛が多くなり、普段の1.5～2倍程度の抜け毛がおこります。これは秋になったからというより、夏の生活に問題があったからです。

#### ● 夏の生活を振り返って、「あ～」と感じたら、それが「秋の抜け毛の原因」です

- ✓ 冷たいビールや飲料水をたくさん飲んだ ⇒ 内臓の冷え
- ✓ 帽子や日傘なしでの外出が多かった ⇒ 紫外線ダメージ
- ✓ 冷房の部屋にいたことが多かった ⇒ 体の冷え、乾燥
- ✓ 食欲がなく、そうめんなどが多かった ⇒ 栄養不足
- ✓ ぐっすり眠れず寝不足の日が多い ⇒ 回復時間の不足
- ✓ 面倒でどこにも出かけなかった ⇒ 運動不足、代謝低下

あ～・・・それあるわ



髪に悪い生活を送っていると、だいたい1～3ヶ月くらい遅れて抜け毛が増える人が多いのです。

### ●●● 抜ける毛は抜けます！その後が大事！ ●●●

ヘアサイクルの退行期、休止期に入った髪の毛は、自然に抜け、止めることはできません。シャンプーやブラッシングを控えて、抜け毛を減らそうとするのはムダです。

そもそも根っこが抜けているので、今夜シャンプーをしないで抜け毛がなかったとしても明日、シャンプーをすれば、二日ぶんの髪の毛が抜けるだけです。

ですから、秋は抜け毛を気にするよりも、髪の毛の成長を促す努力をしましょう。

### ●●● 旬の食べ物で髪を作る栄養補給 ●●●

秋は外からだけでなく、内側からもケアしていただくことが大切です。

- |        |                   |                        |
|--------|-------------------|------------------------|
| タンパク質  | ・・・ 髪の毛の原料になる     | ⇒ 旬の秋刀魚やカツオなど、大豆製品、卵、肉 |
| ビタミンB2 | ・・・ 毛髪の成長・炎症・脂性改善 | ⇒ キノコ類やモロヘイヤ、納豆など      |
| ビタミンB6 | ・・・ 過剰な皮脂分泌を抑える   | ⇒ 旬の秋刀魚やカツオ、まぐろ、肉など    |
| ビタミンE  | ・・・ 髪に栄養を行き渡らせる   | ⇒ ゴマ・アーモンド、ほうれん草など     |

### ●●● 大切なのは、次の髪が健康に育つこと ●●●

抜け毛が多いと、育毛剤が効いていないような気になってしまいます。

だからといって、使用を中止するのはよくありません、継続が何より大事です！

抜け毛が多い秋だからこそ、育毛剤で栄養を補給し、頭皮のマッサージが大事！

大切なのは、次に生えてくる健康な毛髪のための準備です。



SANSHIDO