

絆

4月156号

○ お休みカレンダー

5 May							6 June						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
28	29	30	1	2	3	4	26	27	28	29	30	31	1
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
26	27	28	29	30	31	1	23	24	25	26	27	28	29
							30	1	2	3	4	5	6

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

アプロ スタッフブログも更新中



春の到来に向けた髪、頭皮、お肌のケアアドバイス

春は気候の変化が激しくなり、髪、頭皮、お肌のケアが特に重要です。

暖かい日差しや乾燥した風、花粉など、春の要因はさまざまな影響を与えます。

ここでは、4月と5月の季節に最適なケア方法について紹介します。

1. 髪頭皮のケア:

春の気候は乾燥しやすく、頭皮や髪にとってストレスがかかります。髪・頭皮に優しいシャンプーを選び、頭皮の自然な油分を保ち、冬の間ダメージを受けた髪をカットして、保湿効果のあるトリートメントを使って、髪に潤いを与えましょう。頭皮のかゆみや乾燥が起こりやすい時期で、オイルマッサージを行うことで、血行を促進し、健康な頭皮を維持します。

UV カット: 日差しも強くなり、UV カットが含まれた製品を使い、髪・頭皮・お肌を紫外線から守りましょう。特に外出時には帽子やストールで髪を覆うことも有効です。当店で奇跡のオイルを使ったオイルスパメニューもお勧めです。

2. お肌のケア:

春は花粉が舞いやすい季節です。外出時には帽子やマスクを着用し、髪やお肌を花粉から保護し帰宅後は、しっかりと洗顔して花粉を落とし、トラブル予防をしましょう。

保湿: 乾燥した風や春の気温変化により、お肌が乾燥しやすくなります。保湿効果のある化粧水やクリームを使って、お肌に潤いを与えましょう。特に春先は軽い質感の製品が適しています。エバメール商品もお勧めです。

スクラブとピーリング: 冬の間蓄積した古い角質や毛穴の詰まりを取り除くために、定期的に適度にスクラブやピーリングを行いましょう。これにより、肌を滑らかにし、透明感を引き出します。美容外科クリニック監修リベルハープピーリングエステ。リピート率 90%の美肌再生エステも好評！

春は新しい始まりの季節です。この季節の髪、頭皮、お肌のケアをしっかり行い、健康で輝く美しさを手に入れましょう。

◆ 次回予約の目安 1ヶ月～1ヶ月半が賞美期限

「なんとなく扱いづらくなってきたな・だけどそんなに困るわけでもないし・・・?」、美容業界ではこれをヘアスタイルの賞美期限と呼んでいます。スタイルや長さによって差はありますが、**1ヶ月～1ヶ月半**前後から「髪が伸びてきたな・・・」「白髪が目立ってきたな・・・」と憂鬱になってきます。

次回予約をしたほうが安心です!

- ◆ 自分の予定が決めやすい。
- ◆ 時間を無駄にしない。
- ◆ いつも綺麗な状態が保てる
- ◆ 行きたい日に断られない
- ◆ スタンプ特典もあります

※変更は、3日前までをお願いします。



ゆらぎ肌対策！美容3カ条

なぜ春先は肌がゆらぐの？その原因をまずチェック！

【1.空気の乾燥や気温・湿度の変化】

春は、秋から冬にかけて蓄積された乾燥ダメージによって、肌内部の働きや表面のうるおいバリア機能が低下した状態に。乾燥や透明感のなさ、毛穴が目立ち、ハリがなくなるなど、さまざまな悩みを引き起こします。また春先は、気温差によっても不安定になりがちです。

【2.花粉・ちり・ほこり】

花粉も、肌がゆらぐ原因です。特に気になりやすいのが皮ふの薄い目のまわり。マスクで覆えない首もとが気になる人もいるのではないのでしょうか。また、春風でちりやほこりなどの汚れも肌に付着しやすく、肌荒れの引き金となります。

【3.徐々に強まる紫外線】

実は4月の紫外線量は、9月と同レベル。うるおいバリア機能が低下した春の肌は、紫外線の影響を受けやすくなっています。真夏のように日差しが強くないため紫外線を意識しにくいですが、“うっかり日焼け”をしやすいつき。

【4.生活環境の変化】

春は、卒業や入学、新社会人など、生活環境が変化する人も多いシーズン。生活リズムが整わずスキンケアが十分にできないなど、お手入れの状態の変化によっても肌は不安定に傾きやすくなってしまいます。

朝昼夜のケア3カ条

【1.朝は乾燥・紫外線・花粉から“守るケア”を最優先！】

朝は、日中のダメージ予防を意識することが大切。とにかく「乾燥、紫外線、花粉」から守るケアを優先させましょう。低刺激設計のスキンケアで、いたわりながらお手入れを。

スキンケアは手のひら全体で優しく包み込むようになじませてから、手のぬくもりで浸透させます。UVケアは顔の凹凸部分に塗り残しがないよう、ていねいに。基本の使用量は、必ず守りましょう。

【2.日中のこまめな保湿とUVケアをルーティンに！】

日中は、肌が乾燥していると感じたら、こまめにうるおいを与えてゆらぎを予防。メイクの上からも使えるミストは、お助けコスメとして常備しておきたいアイテムです。そして、マスクをつけるからといって、素肌で過ごすのはおすすめできません。

マスクで隠れない部分が日焼けするのはもちろん、マスクによっては紫外線を通してしまいます。保湿と日焼け止めの塗り直しを、日中のメイク直しのルーティンにすることが、ゆらぎ肌対策の近道に。

【3.帰宅後は即洗顔＆保湿で、すこやかな肌に整える】

外出後は、肌に付着した花粉などを落とすために、なるべく早く洗顔するのが正解です。こすらなくてもポイントメイクまでやさしく落とせるオイルや、すぐに顔を洗うのが面倒なときでも表面の汚れをササッと拭き取ることができるウォータータイプなど、メイクの濃さやシーンに合わせて選ぶのが◎。乾燥などが気になるときは、日々の基本ケアにクリームなどをプラスすることで、うるおいバリア機能を保つことができます。

ゆらいでいるときは、いつも以上に摩擦を避けて、とにかく肌にやさしく触れることが第一。基本ケアを中心としたシンプルなお手入れで、うるおいバリア機能のキープを目指しましょう。

春の正しい花粉症対策とは？

◆花粉症があこる原因◆

人には、身体に侵入してきた物質（抗原）を自分以外の物質（異物）と判断すると、これを無害化しようとする反応（抗原抗体反応）が起こるしくみが備えられています。

基本的に免疫反応は身体にとって良い反応といえますが、時には免疫反応が過剰になり、生活に支障が出てしまうことも。このように身体にとってマイナスに働いてしまう場合がアレルギーになり、くしゃみや鼻水などの症状が現れるのです。



◆花粉症に打ち勝つ3つの対策◆

①花粉をシャットアウトする

花粉を身体に入れないようにするには、花粉の性質や情報を身に着け、外出時や家の中といった場面ごとに対策を講じることがおすすめです。

気温が高く乾燥している、風が強い、前日に雨が降った日は特に注意します。

気温が低い日や雨の日、1日の間でも午前中や夜間には花粉が飛散しにくいいため、外出はこういった日時に合わせるといいでしょう。

花粉が人に付着しやすいのは、表面に出ている頭と顔です。帽子・メガネ・マスクを身に着け、コートやジャケットなどの上着はツルツルした素材のものを選びましょう。

また、長い髪は結わえてコンパクトにしておくことも大切です。

家に着いたら、衣服に付いた花粉を外で払ってから玄関に入るようにします。

また、うがいには喉に流れた花粉を除去する効果があるため、帰宅後すぐのうがいも対策になります。

②正しい生活習慣を保つ

睡眠を良くとる…睡眠を十分に取ることが正しい生活習慣の基本です。

鼻水や鼻詰まりなどの花粉症でなかなか眠れない場合、空気清浄機を使いながら寝ると熟睡できます。

お酒やタバコを控える…鼻の粘膜を正常に保つためには、お酒の飲み過ぎや喫煙に気をつける必要があります。

ストレスを溜めない…ストレスが溜まると身体の免疫力が低下することはよく知られています。

ストレスは、個人の性格や考え方によって左右されるため、おおらかな考え方にシフトすることをおすすめします。

③食事で健康を維持する

ここでは、花粉症に効果があるとされる食べ物や栄養素を紹介します。

発酵食品…免疫細胞の約60%が腸に集中しているといわれており、正常な免疫機能の働きのためには、整った腸内環境が大切です。乳製品や納豆、キムチなどの発酵食品には、腸内環境を整える善玉菌を増やす効果があるとされています。

食物繊維…食物繊維にも腸内環境を整える働きがあります。また、善玉菌のエサになるため、善玉菌を増やす効果も期待できます。

きのこ類や海藻類、イモ類を多く摂るようにする、白米を玄米や胚芽米に替えるなど食物繊維を積極的に摂るよう工夫してみましょう。

ビタミンD…骨の形成や維持に重要なビタミンDですが、世界では免疫機能の維持、免疫力を高める働きが期待される必須のビタミンとして注目されています。また、ビタミンDが皮膚のバリア機能を高めることもわかってきました。ビタミンDのもととなる栄養素はきのこ類や魚介類に多く含まれており、適度に体を動かして日光に当たる習慣によって生成を促すことができます。

4月の運勢

4月を卯月（うづき）と呼びますね。由来は、卯の花が咲く月というのが定説となっていますが、他にも十二支の4番目が卯であることから「卯月」



【牡羊座】
ラッキーカラー
緑
ラッキーアイテム
キャリーバック

3/21~4/20生

中心になって行動するとき。ただし、強引にはならないように。目の前のテーマに向けて突き進むのもいいし、心の中で描いている将来の夢に向かっていくのも良いでしょう。気持ちに余裕を持てるように心掛けてみて。



【牡牛座】
ラッキーカラー
赤
ラッキーアイテム
傘

4/21~5/21生

雑用や人の世話にまわって、振りまわされ多忙になりそう。疲れを感じていなくても疲労が溜まります。早めに寝るなど体調管理には気をつけて。みんなのために頑張りすぎずに、自分の時間も作りましょう。



【双子座】
ラッキーカラー
紫
ラッキーアイテム
カレンダー

5/22~6/21生

考え方が頑固になり、無意識にキツイ言動を見せてしまいそう。自分では正しいと思っていましたが、相手に違って受け止められたりと思い通りに事が運ばず苛立つかも。世話好きの友人を頼るとフォローしてくれます。



【蟹座】
ラッキーカラー
黄色
ラッキーアイテム
手帳

6/22~7/22生

家族や身近な人へのサービスを意識すれば運気もアップします。ちょっとしたことで、お茶を入れてあげたり、気を配るだけでも人間関係が格段に良好になります。親しい人にこそ親切心を。



【獅子座】
ラッキーカラー
ブラウン
ラッキーアイテム
ネックレス

7/23~8/22生

持ち前の好奇心が高まります。興味のあることは進んでやって。楽しそうと思えることは片っ端からトライしてみましょう。求めていたものにめぐり会えるかも。とりあえず何でも体験、挑戦することで幸運をつかめます。



【乙女座】
ラッキーカラー
黄緑
ラッキーアイテム
マグカップ

8/23~9/22生

のんびりとした時間を過ごせそう。落ち着く場所に出かけて。あくせくするよりも身近な場所に行き、自宅でゆっくり入浴してデトックスをしましょう。日常生活の疲れを癒して、リフレッシュを心掛けてみて。



【天秤座】
ラッキーカラー
白
ラッキーアイテム
辞書

9/23~10/23生

活発な運気で充実した時間を送れそう。お誘いには参加しましょう。この季節にしかできないようなことにチャレンジすると、自分に自信が持てそう。レジャーやイベントなど積極的に参加し行動範囲を広げましょう。



【蠍座】
ラッキーカラー
グレー
ラッキーアイテム
ナッツ

10/24~11/22生

夢や目標に向かってステップアップできる時なので行動してみてください。同じ目標を達成した人の話を聞くことが、とても大きな参考になります。周囲からのアドバイスを受けて気づけることがありそう。成功への近道です。



【射手座】
ラッキーカラー
オレンジ
ラッキーアイテム
スニーカー

11/23~12/21生

自宅や落ち着く場所に出かけて、自分の心の中を整理しましょう。心身を休息させるのには最適。消極的なくらいがバランスが取れるので、無理をせずまわりに任せてリラックスしてください。のんびりゆったりが吉。



【山羊座】
ラッキーカラー
水色
ラッキーアイテム
ケーキ

12/22~1/20生

これまで温めてきたアイデアやプランを実行するチャンスです。好調の波に乗って、難しいと思っていたこともスムーズに実現できそう。自分をアピールするのにも最適なので、自己主張はちょっと強めにしてみてください。



【水瓶座】
ラッキーカラー
ゴールド
ラッキーアイテム
グラス

1/21~2/19生

何かをじっくり計画すると意外にうまくまとまりそう。資格取得の勉強や将来に備えてスキルアップするのもオススメ。時々窓を開け深呼吸して。外の景色を眺めて、好きなカップでお茶を飲むと運気アップに。



【魚座】
ラッキーカラー
ピンク
ラッキーアイテム
小説

2/20~3/20生

今まで迷っていたことに挑戦すると、意外に合うと感じられそう。自分に合うか不安に感じていることでも、してみるとスムーズにできることもあるので挑戦することが大切。思いついたことから行動してみましょう。

シシピ

牛肉のすき焼き風

炒め煮

少し濃いめの甘辛い味付けなので、ご飯も進みます。15分で作れて忙しい日にもおすすめです。



材料(2人分)

牛肉(薄切り) … 3~4枚

玉ネギ … 1/2個

青ネギ … 3本

エノキ … 小1袋

焼き豆腐 … 1/2丁

<調味料>

酒 … 大さじ3

みりん … 大さじ1

砂糖 … 大さじ3~4

しょうゆ … 大さじ3

七味唐辛子 … 適量

作り方

1 牛肉は食べやすい大きさに切る。玉ネギは横薄切りにする。
青ネギは斜め切りにする。エノキは石づきを切り落とし、食べやすい大きさに分ける。焼き豆腐は食べやすい大きさに切る。



2 フライパンに<調味料>の材料を入れて煮たて、牛肉を入れて色が
変わったら牛肉をいったん取り出す。



3 玉ネギを加えてしんなりするまで煮る。青ネギ、エノキ、焼き豆腐も加
え、火が通ったら牛肉を戻し入れる。

牛肉が温まったら器に盛り、七味唐辛子を振る。卵を割って添える。

