

2026

5月18日

発行日/2026年5月18日 (No.6412)

編集・発行所/元気das編集部

東京都港区芝公園1-6-7-6 ※内容に関する

問合せは0120-063711 (会員限定発行)

元気das

Daily Magazine

WELLYNESS

東京外為(米ドル) 15日17時 前日比 158円44-45銭 (▼53銭)

インド外為(豪ドル) 15日7時半 114円35-36銭

日経平均株価 15日15時 ©日本経済新聞社 JIIPRESS 提供 61,409円29銭 (▼1,244円76銭)

生26-260518,営業開発室

## なんとかしたい 髪のうねり

### ◆うねりが起こる原因を知ろう

髪が真っすぐにならず、まとまりにくいと、スタイリングにも時間がかかります。「うねり」の主な原因は、ダメージや加齢、湿気などです。毛髪内部の水分やたんぱく質の偏り、毛穴の詰まり、頭皮の乾燥などによって、癖が生じると考えられています。特に、雨の日や湿度の高い季節は、水分量が増え、目立ちやすくなります。ヘアカラーやパーマの繰り返しによるダメージで、もともとの癖が強くなることも。年齢を重ねるごとに現れるうねりは、ホルモンバランスの乱れや毛穴の変成、毛髪の乾燥などが要因です。



### ◆日々のケアでうねりを抑える

うねりを抑えるには、ドライヤーの熱でしっかりと乾かすことが大切です。髪の形は乾き切る瞬間に決まるため、ブラシを根元に差し込み、毛先方向に軽くテンションをかけて伸ばしながらブローするのがポイント。ダメージを補修するヘアケア製品を取り入れるのも良いでしょう。スタイリング剤は、ヘアオイルやバームなど、テクスチャーが重めのものがおすすめです。



46年前のきょう

### 「セントヘレンズ山」が大噴火

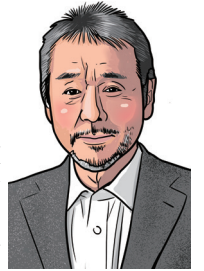
1980年、米ワシントン州のカスケード山脈にある「セントヘレンズ山」で、大規模な噴火が発生した。北側の斜面で巨大な土砂崩れが起こり、内部に蓄積したマグマが噴出。噴火に伴う水蒸気爆発は、山頂部を丸ごと吹き飛ばし、標高が約400メートル下がったほか、直径3.2キロの蹄鉄(ていてつ)形をした火口が出現した。

Happy Birthday

俳優・シンガー・ソングライター

寺尾聰さん

1947年生まれ



グループサウンズ「ザ・サベージ」のベーシストを経て、1968年の映画『黒部の太陽』で俳優デビュー。81年に発表したシングル『ルビーの指環』がミリオンセラーを記録し、「日本レコード大賞」に輝く。映画『雨あがる』(2000年)、『半落ち』(04年)では、「日本アカデミー賞」最優秀主演男優賞を受賞。この二つの賞を両方獲得したのは、寺尾さんただ一人である。

近年の出演作には、映画『父と僕の終わらない歌』(25年)やドラマ『俺たちの箱根駅伝』(今秋放送)などがある。

### 頭の体操

### 足し算熟語クイズ

(例)のように、漢字のパーツを組み合わせて二字熟語を作ってください。

(例)木+心+里+王+目=理想

①心+既+今+木=□□

②斤+乍+戸+イ=□□

③又+目+木+木+メ+几=□□

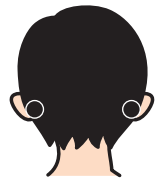


発問◎ 単語◎ 答欄①: ㄹ景

### ツボ

### 立ちくらみ

耳の後ろ側にある骨のくぼんだ部分。人さし指と中指で耳を挟み、上下にこするように刺激しましょう。



明日火曜日は「ヘルシー用語辞典」をお届けします!

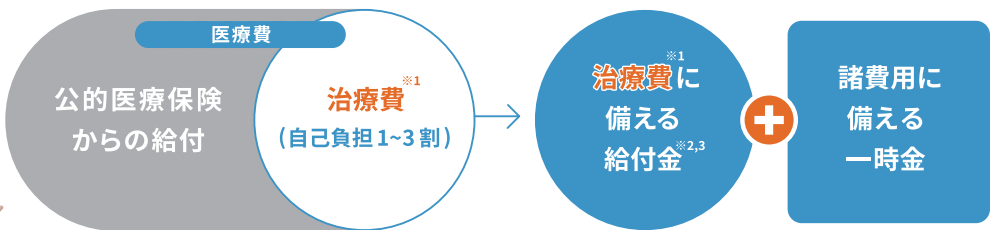
その他のツボや健康情報はコチラ▶<http://genkidas.com>



みらいのカタチ

傷病や治療方法によって変わる医療費に、自己負担割合に応じて備えられる！

“治療費に備える給付金”<sup>※1</sup>に加えて“諸費用に備える一時金”<sup>※2,3</sup>も！



※1「治療費」とは、医療費(診療報酬点数合計×10円)に、ご自身の医療費の自己負担割合を乗じた金額となります。高額療養費制度等が適用される場合は、実際の負担額は軽減されます。  
 ※2 給付金のお支払対象となるのは、所定の入院・外来手術をされた場合で、かつ、公的医療保険制度にもとづく診療報酬点数が算定された領収証の交付があった場合です。  
 ※3 治療費と同額の給付金を受取れるのは、自己負担割合に合った型を選択いただいた場合です。  
 \*詳しい内容やお支払対象については、「契約概要」「注意喚起情報」「ご契約のしおりー定款・約款」を必ずご確認ください



入院して不安だったけど…保険に入っていてよかったあ！

安心して  
ぴたっと  
先回り