



髪のお手入れ

～素敵な髪を保つために～

■美しく豊かな髪を保つためには

1. 頭皮の血行促進 1日 10～15 分の頭皮マッサージ
2. 頭皮と髪を清潔にする 自分にあったシャンプーとトリートメント
3. ストレスをためない リラックスできる時間を作る
4. 生活習慣の改善 食生活の見直し（バランス良く 3 食を摂る）

頭皮のケア

頭皮は「髪を育てる大地」に当たり、頭皮のケアを怠ると、髪が細く軟らかくなってきます。髪を育てる栄養は血液によって送られますので、血行が悪くなれば、当然ながら髪を作る栄養が十分に運ばれなくなり、薄毛や抜け毛の原因となるのです。



シャンプー

シャンプーは、アミノ酸系と石油系(アルコール系)の2種類に分かれます。石油系シャンプーは、洗浄力が強いですが、合成界面活性剤が使われていますので刺激が強く、肌が弱い人は逆効果になることもありますので、アミノ酸系シャンプーを使いましょう。



ストレス

ストレスが髪に与える影響は大きく、イライラを溜めこむと、円形脱毛症など髪トラブルを引き起こします。ご自身の好きなことを見つけ、適度にストレス解消に努めましょう。趣味がない方は、ちょっと時間を作って近所を散歩するだけでもストレス解消になりますよ。



生活習慣

実は一番大事なことは、普段の生活習慣です！外面からマッサージをしてみたり、シャンプーを変えたりしても効果がないことも多々あります。そういった方は、生活習慣を見直す必要があります。体質改善を行うべきなのです。例えば、髪を作る工場があったとして、その工場には優秀なスタッフと最新の設備があったとします、しかし、工場に髪を作る材料が入ってこないとき綺麗な髪は作れません。つまり、体質改善は、きれいで豊かな髪を作るための栄養をしっかりと頭皮へ届けることになります。髪の成分は 18 種類のアミノ酸の複合体で、一部のアミノ酸は体内で作ることができません。よって食事で補うしかないので。朝昼夜ときちんと 3 食、栄養バランスを考えて摂ること＝健康的な食生活こそが髪をきれいにするための第一歩であると言っても過言ではありません。