

美ライフ Beautiful Life

体が変わる!おススメ



正しいケアで サラサラな髪へ!!



日ごろの髪の毛のケアは非常に面倒なものですよね...でも大切なのは日々の積み重ね。
普段のケアをひと工夫することで髪を健康に保つことができます。
さあ、あなたも正しいケアでサラサラ髪を手に入れましょう!!



シャンプーの仕方

頭皮ケア、毛髪ケアの第一歩

1

pHが弱酸性のシャンプーを使う

肌や髪に優しく刺激が少ない弱酸性のシャンプーは頭皮への負担が少ないと言われています。髪の性質が酸性だとキューティクルが閉じた状態になり、アルカリ性だと開いた状態になるので、髪にとっては弱酸性が最も健康な状態です。*pHとは水溶液の性質(酸性・中性・アルカリ性)を表す単位のことです。

2

シャンプーは洗浄力の優しい物を使う

洗浄力が強すぎてしまうと、汚れだけでなく髪に必要な油分まで取り除いてしまい、毛髪が乾燥しやすくなってしまいます。(アミノ酸系やベタイン系が◎)

3

泡立ちの良いシャンプーを使う

泡立ちの悪いシャンプーは、泡をたたせるためにゴシゴシと髪や頭皮をこすってしまい、その摩擦でキューティクルを傷つけてしまいます。

4

お湯の温度は38℃前後のぬるま湯が適温!

温度が冷たすぎると皮脂汚れが落ちにくく、温度が高すぎると頭皮や髪の乾燥を引き起こし、フケやかゆみの原因になることも...

トリートメントの仕方

髪の毛の内部まで 栄養を届ける

流さないトリートメントを2度使いする。

1

乾かす前の濡れた状態に使う

2

6割乾いた髪に、髪の毛の長さの中間から毛先に使う

*この後粗めのコームでとかすと効果的!



ドライヤーの仕方

美髪をつくる

ドライヤーの温度を上手に使い分けよう!

①ドライヤーの温風と冷風を交互にかける。
髪の温度が上がりすぎるのを防ぎます。

②最後に根元から毛先に向かって冷風をあてる。
キューティクルが締まって髪につやが出てサラサラに!



HEALTHY EXERCISE

ヘルシー・エクササイズ



椅子に座ってできる

骨盤の歪み・肩こり解消法

特別な器具を使わない、ちょっとした時間のできる簡単なエクササイズを習慣づけてみましょう。どなたにもできるシンプルな動きが特徴ですので、ぜひ今日から実践してみてください。

1 骨盤の歪みを解消する 【お尻歩き】

椅子に深く座り、お尻で歩くような意識で、足を上げ手も振って、4歩前に歩き、4歩後ろに歩きます。これを10往復程度繰り返します。



2 肩甲骨を離して 肩こりを解消

①椅子に浅めに座り、胸の前に両手を伸ばして大きなボールを抱え込むように両手を組みます。



②そのまま背中を丸め、手の甲を向こう側へ押しやるようにしながら、おへそをのぞき込むようにします。両方の肩甲骨が離れるような感じがすればOKです。

