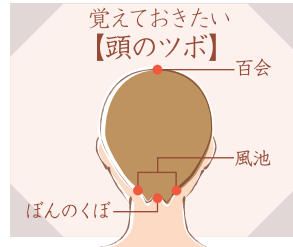


簡単おうちケア 血行アップで、頭皮健やか!

頭皮マッサージ

クレンジングやシャンプーをする時に頭皮マッサージを加えてみましょう! その際は頭皮や髪にやさしいものを選びましょう。



クレンジング Cleansing

- 頭皮全体にクレンジングジェルを塗布し、指の腹でなじませます。
※3日に1回が目安です。
- ①～⑤の順に3指(人さし指・中指・薬指)の指の腹でマッサージします。
- ホットタオルまたはシャワーキャップをかぶり、約3～5分後ぬるま湯ですすぎます。※湯舟につかるとスチーム効果が高まります。

シャンプー Shampoo

- シャンプーをよく泡立て、約3～5分放置します。
※生え際など気になる部分にたっぷり泡をのせましょう。
- クレンジング②と同じく、①～⑤の順に3指の指の腹でマッサージします。
- 風池付近は上下に、後頭部・頭頂部は左右に、5指の指の腹を動かします。
※①②③→③②①→①②③の順に数回繰り返します。
- 5指で生え際～襟足まで圧をかけながら、泡を切ります。(×3回)
※髪のコンドーションによっては、シャンプーをすすいだ後にトリートメントを行ってください。

ローション Lotion

- 大きく首を回し、リラックスします。
※右回り3回、左回り3回
- 風池を3秒間指圧します。(×3回)
- 頭皮全体にローションを塗布し、指の腹でなじませます。
- 右手・左手交互に、5指で頭皮を軽くつまむようにタッピングします。

リフトアップ&小顔効果もあり!

正しい頭皮ケア + アイテム選び

顔のたるみも予防? “頭皮のケア”

頭と顔は同じ一枚の皮膚でつながっています。そのため頭皮に弾力がなくなると、必然的に顔もたるみ、シワがよってきます。「リフトアップは頭皮ケアから」とも言われるように、フェイスラインをすっきりさせたり、たるみを防ぐためには、まずは頭皮の活力を高めることが効果的なのです。

もちろんアイテム選びも重要なポイントです。「シャンプーやトリートメントは洗い流すから大丈夫」なんて思っていないか? 刺激の強いヘアケア剤や毎日のゴシゴシ洗いなど、たび重なるダメージで頭皮は何かと荒れがち。そこへすすぎ残しなどが加わり、頭皮のトラブルや背中のにきびを引き起こしてしまいます。「顔についても安心」と思えるようなヘアケア剤を選びましょう。

今も、これからもずっと若々しくあるために、頭皮からのトータルケアで真のアンチエイジングを目指しましょう。

あなたの頭皮は大丈夫?!

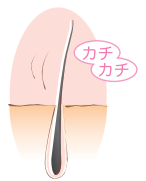
ダメージCheck✓

- 頭皮が硬い
- 日焼けで炎症したことがある
- 乾燥していて痒い
- ヘアケア用品にはスキンケア用品ほどこだわっていない
- マッサージなど頭皮のケアはほとんどしない

WARNING
チェックが2つ以上の方は要注意!

頭皮の「硬さ」にご用心!

頭皮が硬い人は血行不良の可能性があります。血行不良になると、毛乳頭へ酸素や栄養素が届きにくくなるため、髪の毛が細くなったり抜けやすくなります。簡単なマッサージなどを取り入れ、血行を促進させるように心がけましょう。



毛穴の奥の汚れまでしっかりオフ。水分もしっかり行き渡りますよ!



頭皮用クレンジング

過剰な皮脂やすすぎ残しによってヘアケア用品の油分が酸化すると、「過酸化脂質」となり頭皮にダメージを与えます。頭皮にもクレンジングを行って清潔に保ちましょう。

頭皮用ローション

水分不足は頭皮を硬くし、頭皮の血流を悪化させます。洗頭後すぐ化粧水をつけるように、シャンプーをした後は頭皮用ローションで水分をしっかりと補給しましょう。