



No.341・・・「梅雨対策」

嫌な梅雨季節です。  
軟毛の方、癖毛の方には本当に嫌な季節。  
今月は梅雨対処法です。

point

お風呂上がり(シャンプー後)  
できる限りすぐに乾かすこと！！

乾かし方

軟毛の方

- ① 地肌に直接熱風を当てながら根元にボリュームが出るように乾かす。
- ② シャンプー&コンディショナーは冬場より軽めを使う。
- ③ オイル成分の少ないボリュームがアップしやすいアウトバストリートメントやスタイリング剤を使う。
- ④ パーマをかけてボリューム感のあるスタイルにする。  
(パーマスタイルは汗で濡れても違和感がなく夏向きです)



## 癖毛の方



- ① 根元から毛先に向かって(キューティクル沿いに)熱風を上(表面)から当てボリュームを抑えながら乾かす。  
(根元から毛先に向かってキューティクルは順目、毛を一本指でつまみ滑らすと毛先から根元では引っ掛かります)
- ② シャンプー&コンディショナーを癖毛用を使用する。
- ③ オイル・ヘアバーム・ワックス等をしっかり揉み込みながら付ける。
- ④ ストレートパーマをかけボリューム、癖を軽減する。  
(汗をかいても自然乾燥でおさまります)

ともあれ、梅雨はどの髪質の方も嫌なものです。お悩みがあれば遠慮なくスタッフまで。

西井のビューティーコラム

### 美容に必要な栄養素

- 動物性たんぱく質 「肌を作る」ために必要
- ビタミン 特に抗酸化作用のある ビタミンA C E  
新陳代謝に関わるビタミンB
- 亜鉛 皮膚の粘膜健康維持
- 鉄分 肌のくすみ対処  
貧血予防
  
- 美容によい食材 肉、魚、卵  
野菜、きのこ  
海藻類、大豆製品  
発酵食品

美容に良い食べ物を意識的にとって身体の内側からアプローチ。  
加齢と共に様々なトラブルがおこりますが、食生活を見直す事でリスクを抑える事が可能です。