



## No.346 …… 「髪の冬対策」

髪を乾燥・静電気・寒さによる血行不良から守る



寒くなると、頭皮の血行不良によって血流が悪くなり頭皮が硬くなって抜け毛の原因になります。

空気が乾燥すると、自衛本能から皮脂が多く分泌され毛穴が詰まりやすくなり、詰まってしまうと抜け毛や髪の生育に支障が出てきます。

また、静電気により一気に髪を傷めてしまいます。

予  
防  
方  
法  
と  
し  
て

まず、入浴時シャンプーの前（乾いた状態）にブラッシングをして血行を良くします。

皮脂が毛穴に残らないようにシャンプーは丁寧に

まずしっかり流す → シャンプー剤をしっかり泡立てる → 指の腹で頭皮全体をマッサージするように揉み洗う → しっかり流す → コンディショナー(トリートメント)を地肌につかないよう全体に行き渡らせる → 軽い目に流す(残りすぎはNG)

シャンプー後はオイルやアウトバストリートメントを使用し、直ちに乾かし髪や頭皮を保護するようにしましょう。

翌朝、髪が絡まらないようオイルスプレー等してからブラッシング、その後、保護オイルやクリーム等でスタイリング、

最後にオイル系の保護剤(オイルスプレー・ヘアバーム・ヘアオイル・ミルク・静電気防止スプレー等々で仕上げる)

面倒ですが、こんな感じが髪を乾燥から守る方法です！

また、冬になると襟足部分(内側)の髪が乾燥して傷む方……

もしかしてフリース素材を部屋着にされていませんか？

フリース(アクリル)は静電気が起こりやすく髪のダメージに直結します。

髪に直接触れている肩や背中部分に綿やシルク等の当て布をお勧めします。

## スタッフコラム

### 『2023年秋冬のトレンドはコレ!』

秋冬のトレンドカラーは、赤、シャーベットピンク、グレー、ベージュ、メタリックなどです。

今年は、ニット素材のジャケットでカーディガンに映える金ボタンがクラシカルでポイント!

定番でもあるツイードジャケットもデニムやワイドパンツにいいかも!

短丈シャツのトップスもトレンド。

ファーベスト(タートルニットやワンピースに!)アームウォーマ…他

ミニスカート(今年はロングよりミニ派!ロングブーツに…)

サステナブル素材にも注目!!!(環境にも優しい素材で作られている)ブラウス、シューズなどもあります。

小物としてはチェーン付き横長バッグがタイプ(メタリックなど)  
今年の秋冬のファッションを一つでも取り入れて楽しみましょう!!!

(八戸ノ里店 濱本)

#### 西井のビューティーコラム

#### 骨を強くする栄養素

骨と言うとカルシウムばかりですが  
ビタミンK、亜鉛、マグネシウム、カロテノイド。

ビタミンKは骨にカルシウムを沈着させる作用。丈夫な骨の維持に。

小松菜、ほうれん草、ブロッコリー

#### 亜鉛

細胞の代謝の際に働く酵素を活性化させる

牡蠣、ホタテ、ウナギ、牛肉、卵

#### マグネシウム

骨の弾力性を高めて丈夫にするのがマグネシウム

マグネシウムはカルシウムとコンビで働き骨や歯を丈夫に。

納豆、ナッツ類、干しヒジキ、海藻類、そば、玄米、発芽米

#### カロテノイドは

野菜、果物に含まれる黄、橙、赤等の色素成分

人参、カボチャ、みかん等。

早い段階から食事による骨貯金で将来の為に丈夫な骨を作りましょう。