

NO. 356
SEP
2 0 2 4

おすすめのシャンプー方法

- ① 予洗い（すすぎ）をしっかりする
- ② シャンプー剤を使いすぎない
- ③ ごしごし爪を立てて擦らない
- ④ シャンプー剤はしっかり流す
- ⑤ コンディショナー・トリートメントは
中間～毛先中心につけ軽く流す
- ⑥ （スカルプ系のコンディショナーはマッサージを
するように揉みこみしっかり流す）
- ⑦ お風呂上りにスカルプエッセンス
（育毛・養毛剤）を頭皮につけマッサージ
- ⑧ できるだけ早く髪を乾かすようにしましょう
（濡れた髪は刺激に弱い）



1週間に一回程度、お風呂に入る（シャンプー）前に椿油等のオイルを頭皮に揉みこむようにつけ、30分程度してから上記の①～⑥をすると、頭皮の環境が保たれ、生き生きとした頭皮になり、髪にもいい結果が生まれますよ。

わからないことがあればIMAGINEスタッフまで。



秋は一年で一番肌が老ける季節と言われています。

夏の強い紫外線によるダメージが表面化してシミが目立つようになる。

過剰なメラニンが表面化すると肌色が暗くなり、肌がくすんで見えてしまう。

空気が乾燥してくると肌の水分が奪われてハリが失われる。

夏から秋の温度、湿度のW変化による乾燥でシワの原因に。

秋のスキンケアのポイントは

- ・ターンオーバーを整える
- ・ホワイトニング効果のある化粧品を選ぶ
- ・保湿力の高い化粧水、パックでしっかり保湿ケア

インナーケアで秋の旬の食材

きのこ類、サンマ、鮭、サツマイモ、梨、柿等。

9月も厳しい残暑になりそうですが、内側・外側からケアしていきたいですね。