

## “ツヤサラ”を叶える! BIHATSU manual 美髪★マニュアル

これだけはおさえておきたい  
デイリーケアの基本

### care.2

#### いたわりながらも、できるだけ素早く。

##### ▶ タオルドライ

髪から水がしたたり落ちなくなるまで、タオルで押さえるようにやさしくタオルドライします。

**POINT** タオルドライすることでドライヤーの時間が短縮され、髪のダメージを減少します。

##### ▶ ドライヤー

洗い流さないトリートメントなどで栄養分や水分を補給し、ドライヤーの熱から髪を守りましょう。

**POINT** 傷んでいる部分を中心に髪全体にのばします。

### care.3

#### 明日への準備。髪にも快適な休息を。

##### ▶ スリープタイム

髪は摩擦に弱いため、枕などに髪が擦れるとダメージの原因になります。三つ編みなどゆるくまとめるによって髪の表面積が少なくなり、摩擦や絡まりを予防することができます。



### care.4

#### 昼間でもトリートメントは欠かさない。

##### ▶ スタイリング

髪や頭皮にやさしく、トリートメント効果のあるスタイリング剤を使って、一日中潤いをキープしましょう。これからの季節はとくに、紫外線から髪を守るスタイリング剤を選ぶことが美髪への絶対条件です。

丁寧なお手入れこそが、美髪への近道。とはいっても、勝手な思い込みで誤ったケアをしていては逆効果。まずは正しいケア方法を身につけましょう。どんなに忙しくても、この基本だけはお忘れなく!

### care.1

ダメージレス計画  
スタート!

#### まずは「予洗い」から、が常識。

##### ▶ シャンプー &トリートメント

1 目の粗いブラシで髪を整えます。

**POINT** シャンプー前のブラッシングで汚れが浮き上がり、よりキレイに洗い上げることができます。

2 めるま湯で地肌からしっかり濡らします。

3 手のひらでシャンプーをしっかり泡立てます。

**POINT** シャンプー選びも重要です。髪と頭皮にやさしい低刺激処方のものを使いましょう。

4 1度目のシャンプーでスタイリング剤を、2度目のシャンプーで毛髪・頭皮の汚れを落とします。

POINT 爪を立てず、指の腹で洗いましょう。

5 しっかりすすぎます。

POINT 髪の水気を切り、トリートメントをダメージなどが気になる髪の中間から毛先に塗布します。

POINT 約5分放置すると、トリートメントの栄養分がより一層浸透します。

7 しっかりすすぎます。



夏の髪に  
紫外線注意報  
発令中!

“正しい” Care + Item = 素材美

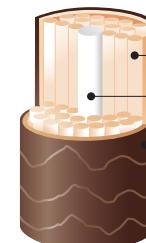
## 毛先まで潤う美髪を手に入れましょう。



思わずハッとさせられるような、ツヤツヤの髪。思わずふれたくなるような、サラサラの髪…。すこやかで美しい髪には、誰もが憧れますよね。美髪の条件は、美肌と同じく「1に潤い、2に潤い」。髪や頭皮に負担をかけない安全なアイテムを使って、毎日一つ一つのケアを丁寧にするだけで、髪は確実に潤いを増します。

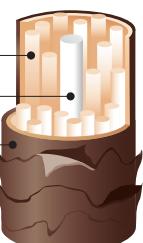
夏の髪は紫外線やエアコンなどによる影響で、髪の潤いを保つキューティクルがはがれやすく、内側にある栄養や水分が流出。さらに汗や皮脂が毛穴に詰まって栄養や水分を吸収できず、キューティクルの内側はどんどんスカスカになる始末。ふと気付けば、パサパサ、ゴワゴワ、なんてことになりかねません。

今夏は正しいケア方法とアイテム選びで、ダメージレス計画をスタートさせましょう。きっと、毛先まで潤う憧れの美髪が手に入るはず!



【健康な髪】

キューティクルが整い、タンパク質や水分が充分詰まっている状態。



【傷んだ髪】

キューティクルがはがれ、タンパク質や水分が流出してスカスカの状態。

あなたの髪の潤いバランスは大丈夫!?

### ダメージCheck ✓

- 紫外線の髪への影響を気にしたことがない。
- 毛先のパサツキ、枝毛・切れ毛が気になる。
- パーマ・カラーをよくする。
- 髪が濡れたまま寝ることが多い。
- ヘアアイロンやホットカーラーを使う。

**WARNING**  
チェックが2つ以上の方は要注意!

### タバコや料理、ペット臭…»

### 自分で気付にくい「髪のニオイ」

髪の毛には周囲のニオイを吸収しやすい性質があります。とくに髪が濡れている時や、枝毛や切れ毛が自立つ時は吸収率がアップします。髪はできるだけ素早く乾かし、枝毛や切れ毛のケアもしっかりと行いましょう。髪をニオイから守るスタイリング剤もおすすめです。

髪と頭皮も肌同様に水分と栄養の補給を!