

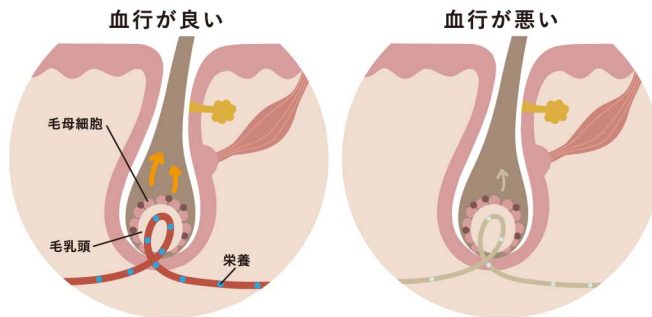
# 髪ツやは、 頭皮から。

本来の美しさは、  
根元で決まる！

気温も少しずつ下がりはじめ、「秋」を感じられる季節になってきました。しかし、夏の強い紫外線や汗・皮脂の分泌によってダメージを受けた頭皮は内部に炎症や乾燥を引き起こしている可能性があります。この時期は「夏の蓄積ダメージ」と「秋の乾燥環境」の二重のストレスにさらされるため、非常にデリケートな状態にあります。早めのケアが、秋冬の抜け毛・乾燥・かゆみを防ぐカギ。肌と同じように、頭皮にも「夏のアフターケア」を始めてみましょう。

夏終わりの頭皮状態は  
とても深刻です！

夏終わりの頭皮状態は



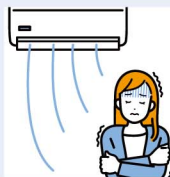
## Check!

### 血行不良のサイン

- ☑ 頭皮が硬くなる(触ると張っている、弾力がない)
- ☑ 抜け毛が増える
- ☑ 髪のハリコシ・ツヤがなくなる
- ☑ フケやかゆみが出やすい

#### 冷房による冷え

夏場は室内外の温度差が激しく、冷房の効いた環境に長時間いることで体が冷えます。特に頭や首まわりが冷えると、頭皮の毛細血管が収縮し、血行が悪くなります。



#### 夏バテによる自律神経の乱れ

高温多湿による疲れや睡眠不足、食欲不振が続くと、自律神経が乱れやすくなります。これにより血管の収縮・拡張のコントロールが乱れ、末端(頭皮など)への血流が低下します。



#### 紫外線ダメージの蓄積

夏に強く浴びた紫外線は、頭皮の細胞をじわじわと傷つけます。これにより慢性的な炎症や代謝の低下を引き起こし、血流を悪くする原因にもなります。



頭皮の血行促進は、頭皮のうるおいや  
髪のツヤにもつながります！

## Let's 頭皮マッサージ♪



### STEP 1



#### 頭皮用美容液をなじませる

頭皮用美容液を適量塗布し、指の腹でやさしく全体にいきわたらせるようになじませましょう。



### STEP 2



#### 側頭部、耳まわり

側頭部を3段に分けて耳の上あたりから頭頂部に向かって順番にマッサージします。



### STEP 3



#### 後頭部、前頭部

後頭部の次は前頭部です。左右を3段ずつに分け、おでこ側から頭頂部に向かって同時にマッサージします。



### STEP 4



#### 頭皮全体

最後に、頭皮全体に軽く刺激を与えます。左右の5指でトントンと頭皮を弾き、たたくようにして刺激を与えて終了です。



## ポイント！

力を入れすぎず、  
毎日続けることが  
大切です！

