

# ホホバ 頒布会便り



発行  
毎月一回  
(株)アイリス

九月となりました。夏の疲れが体調に出始めるこの季節、お肌や髪への傷みも気になる頃です。普段使っているシャンプーやトリートメント等、ご自分の髪質に合ったものを正しくお使いでしょうか、一度見直してみましよう。

## お手入れの第一歩は まず、洗髪から

九月に入ると、夏の間の疲れが出て、お肌や髪の問題が増えてきます。

また、秋になって抜け毛も増えてくる季節ですので、抜け毛に驚いて慌てて高価なトリートメントを使い出す方もいますが、その前に、まず



はシャンプーの仕方から見直していきましよう。

## 地肌の清潔が 健康な髪を育てる

秋になり、抜け毛が増えて、枝毛や切れ毛等、髪の傷みが気になります。と、トリートメントやオイル等で、髪そのものにお手入れをして安心しがちですが、それだけでは不十分。

何よりもまず必要なのは、正しい洗髪で地肌の清潔を保ち、血行を促して髪にしっかりと栄養を与える事。  
健康な髪を成長させることが重要です。

## 正しいシャンプー法で 地肌から健康に

髪に優しい、刺激の少ないシャンプーを選ぶ事も大切ですが、それ以前に、肝心のシャンプーの仕方が間違っているのでは元も子もありません。

シャンプーの目的は、髪を傷めずに地肌をしっかりと洗い上げ、頭皮の血行を良くして毛根に栄養が行き渡る状態を保つこと。

正しくシャンプーをして、地肌から健康を取り戻しましょう。

# 髪の毛のダメージケアは 毎日のシャンプーから

地肌や髪をダメージから守り、健やかな髪を維持するためには、色々な成分を与えて補修するトリートメントが注目されがちですが、実はシャンプーが非常に重要です。正しいシャンプー法で、ハリのある艶やかな髪を取り戻しましょう。

シャンプーで髪が変わる？  
正しいシャンプー法とは

## ■トリートメントよりも

髪にはシャンプーが大切

「シャンプーは洗い流してしまおうし、髪に浸透して髪のコンドイションを整えるトリートメントの方が大切。」  
と思っっている方が多い様ですが、髪のプロ、美容師さんに聞いてみると、どの美容師さんも口を揃えて、傷みを防いでイキイキとした髪を保つに

✓は、シャンプーが重要と言います。

## ■正しいシャンプーの仕方

髪が傷む原因は、紫外線や血行不良による栄養不足、タオルやブラシの摩擦等の他に、シャンプーが原因となる事も。

正しい

シャンプー

法で髪の傷み

を防ぎましょう。



### ①ブラッシング

ブラッシングで頭皮の汚れを浮き上がらせ、髪をすいて準備OK。

### ②すすぎ洗い

まずはたっぷりのお湯ですすぎ洗いを。髪を濡らすだけでなく、地肌を1分以上しっかりとすすぎましょう。

### ③シャンプー

シャンプー剤を手にとり、良く泡立ててから、こめかみ・もみあげ等、地肌をマッサージする様に生え際から頭の上に向かって洗います。↙

④すすぎ洗い

一番重要なすすぎ。すすぎ残しが地肌の炎症や髪への傷みの原因になりますから、時間をかけてしっかりとすすぎましょう。

⑤リンス・トリートメント

髪を保護するリンスやトリートメントは、毛先から全体の1/3位迄につけ、地肌にはつけない様に。

■シャンプーの頻度は

肌質・髪質に合わせて

シャンプーの頻度は、人それぞれ。乾燥肌でデリケートな頭皮を洗い過ぎると、シャンプーが負担となり髪の傷みや頭皮の荒れでフケの原因になってしまう事もあり、フケを気にして洗い過ぎると悪循環に。

逆に、脂性肌で頭皮がベタつきやすい場合は、毎日シャンプーして頭皮の清潔をキープする事が重要です。普段から、自分の髪と頭皮の状態を知ってコントロールしましょう。

■洗淨力の強すぎる

シャンプーは避ける

脂性肌の方や、新陳代謝の活発な若い方以外は、あまり洗淨力の強い



今年2020年の  
中秋の名月は  
ハンタームーン

九月は中秋の名月として有名ですが、今年の中秋の名月は珍しく、十月一日となります。

月を眺める習慣は、世界共通の様で、海外でもその月の満月にそれぞれ名前がついています。秋の夜長にお月見を楽しんでみてはいかがでしょうか。

シャンプーは避け、頭皮に刺激の少ない肌に優しいシャンプーを。

肌にも、ぜひお試しください。

- 一月・ウルフムーン(狼月)
  - 二月・スノームーン(雪月)
  - 三月・ワームムーン(芋虫月)
  - 四月・ピンクムーン(桃色月)
  - 五月・フラワームーン(花月)
  - 六月・ストロベリームーン(苺月)
  - 七月・バックムーン(男鹿月)
  - 八月・スタージョンムーン  
(チョウザメ月)
  - 九月・ハーベストムーン(収穫月)
  - 十月・ハンタームーン(狩猟月)
  - 十一月・ビーバームーン(ビーバー月)
  - 十二月・コールドムーン(寒月)
- その他に、月に二回満月が見える↓ブルームーン  
月の円が最大に見える↓スーパームーン