



～リヴァイタライズからのお便りです～

hair salon **Revitalize**

イオン・マックスバリューさんのトナリ

Revitalize News Letter

vol.33



名古屋市東区砂田橋 1-1-1
ジョイフル砂田橋 1F
【電話番号】052-723-1900
【受付時間】10:00～20:00
【定休日】月曜、第2・4火曜
【駐車場】契約駐車場あり

私の
つぶやき

『髪が増える術』

たまには書籍の紹介ということで。

この本には「髪が元気になるワザ」がたくさん書かれています。医師の監修も入っているので安心材料のひとつですね。

著者の辻敦哉さんは「髪は何歳になっても増える可能性がある！」「誰でも、その人の髪の毛が豊かだったときのレベルに増やせる可能性があります」と仰っています。その「育毛のコツ」は、知っていれば誰でもできて、時間もかからずお金もかからないものばかりです。薄毛や髪の悩みがある方はぜひ読んで実践してみてください。

「本買って読んでる時間ないから高田が教えるよ！」という声が聞こえてきそうなので、著者の言う「髪を元気にする習慣トップ10」の中から3つピックアップしてご紹介します。髪に元気がないと感じている方は、お店からのお知らせも読んで即実践ですよ！

高田 直樹



Beauty News

加齢と髪

髪の悩みは年齢ごとに変化していきます。30代前半までは、ダメージ・パサつき・広がりやすさ。40代になると、白髪・パサつき・ツヤのなさ・うねり。50代では、髪の太さ、ハリ、コシ、髪の量の減少が悩みの上位になるそうです。ヘアケア剤も年齢や悩みに合わせて変えていく必要がありますが、老化対策として睡眠・食事・運動などのインナーケアも大切です。

キメを整える

スキンケアの目的の一つは『キメを整える』こと。肌の表面には、三角形の凹凸（キメ）があり、皮溝という溝と、皮丘という膨らんだ部分で構成されています。潤いがあって健康な肌は、このキメが細かく整っています。摩擦や加齢、乾燥によって粗くなっていきます。キメを整えるために大切なのは、紫外線対策、乾燥対策、そして規則正しい生活を送ることです。



Revitalize カレンダー

次回のご来店、
心よりお待ちしております。

○は定休日 月曜、第2・4火曜

次回おすすめ来店日・予約日
様は

月 日 です。

4月 (Apr.) 2022						
日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

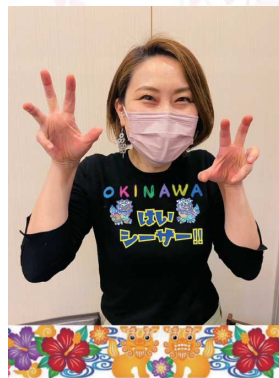
5月 (May) 2022						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

6月 (Jun.) 2022						
日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2



夏は北海道の札幌で、その他の季節は福岡に住みたいです。どちらも適度に都会でご飯が何食べても美味しいので最高ですね！僕は福岡の人はなんだか優しいというか人柄がいい印象があるので、そこも魅力のひとつですね。暖かそうだし、僕も生まれは広島で九州にも近いので気質的にも合いそうかなと思っています。そして魅力的といえば、女の子の方言。特に福岡の子で「〇〇すると？」みたいなのはかわいいですよ！最後の最後で動機が不純なのがバレましたね（笑）

オーナー 高田 直樹



行ったことがある人は写真の意味がわかるかも!? 美ら海水族館の入口で「はい、シーサー」って写真撮るんです。ずーっと名古屋市内で生まれ育ち、愛知県から出たことないのですが、1度だけ行ったことのある沖縄に住んでみたいです。時の流れがゆっくりで、ある程度一定気温で優雅な雰囲気だから海外の南の島みたいな沖縄に住みたいです。でも、沖縄のお食事はちょっと苦手でしたね…(△▽△)

横井 真由

お店からの お知らせ

オススメ本「髪が増える術」！ 髪を元気にする習慣トップ10の中から 3つをピックアップ！

1. シャワーヘッドを「塩素除去」のものに交換する

「頭皮と髪によくないもの」の代表が、水道水に含まれる塩素です。簡単に言うと、塩素を浴び続けると、髪の状態や頭皮の環境が荒れて、発毛パワーが衰えてしまいます。塩素は必要な菌（常在菌）まで「殺菌」してしまい、頭皮環境を悪化。髪にとって大切なタンパク質を分解し細胞を破壊する強烈な「毒」になってしまいます。毎日使うものになりますので、髪の土台を整えるためにも「シャワーヘッドを塩素除去するものに換える」ことは重要なんです。Amazonなどで2,500円とかで売ってたりします。参考までに。



2. 頭皮に優しい「洗剤」を使ったシャンプーを選ぶ



シャンプー選びで重要なのは「洗剤」成分を見極めること。シャンプーの成分の7割が水と洗剤なので、残りの3割の中に育毛に役立つものがわずかに入っていたとしても、洗浄成分が頭皮や髪にダメージを与えるものであれば、育毛効果は期待できません。成分表示を見て、避けるべきは「ラウリル硫酸〇〇」「ラウレス硫酸〇〇」「ラウリルベンゼンスルホン酸 Na」です。オススメ成分は「〇〇カルボン酸」「ココイル〇〇」「〇〇タウリン」「〇〇ベタイン」です。成分表示の上位5?6個くらいにこれらがあるか確認してみましょう！ダンナさんの薄毛の原因は、実は、奥さんのシャンプー選びにあるのかもしれないよ！

3. 「水不足」では髪はつくられない

人間のカラダは6割以上が「水」でできており、生命活動をサポートしています。体内をめぐる血液やリンパ液も主成分は水であり、育毛に必要な栄養や酸素は「水」によって運ばれます。1日最低でも1リットルの「水」を飲む。緑茶や紅茶、コーヒーなどは、水分を排泄する作用があるため嗜好品として楽しむぶんにはいいですが、水分補給の目的には向いていません。常温の水でもお腹がゆるくなるなら「白湯」がオススメです。また日本人の腸に合う軟水を飲むことがオススメだそうですよ。



この本「髪が増える術」には、上記以外にも生活の中で取り入れられる「髪が元気になるワザ」がたくさんあります。髪に元気がなくなってきた人や気になった方は読んでみてくださいね。それではよいヘアライフを！