

ヘアーク通信

Vo. 6
2019年秋冬号

Topic 1
秋の抜け毛軽減
正しいヘアケア

Topic 2
お肌ワンのポイントアドバイス
店長よりごあいさつ
秋冬おすすめカラー / スタッフ紹介

hairwalk

〒719-1131

総社市中央1丁目21-109

TEL/FAX 0866-92-8611

URL <http://hairwalk.net/>

営業時間：9:00～19:00

カット受付 18:00 まで（金曜のみ 19:00 まで）

パーマ受付 17:00 まで（金曜のみ 18:00 まで）

店休日：月曜日・第3日曜日

ヘアークは天然水を使用し、
髪と頭皮、そして環境にも
やさしい美容室です。



正しいヘアケア

今からでも間に合う!!
秋の抜け毛を軽減させる
ケアをご紹介します♪

■抜け毛・薄毛の原因

薄毛になるのは、頭皮・栄養・血行のどれかの状態が悪くなったために、髪の成長が遅くなり、抜け毛のスピードが発毛のスピードを上回ってしまうため起ります。頭皮や栄養、血行が悪くなるのは体の内側と外側の両方からの原因があります。これらの原因を取り除けば髪は増えます。

身体的要因

- ・内臓の不調
- ・悪い生活習慣
- ・眼精疲労
- ・乱れた食生活
- ・冷え性
- ・高血圧
- ・ストレス

自然要因

- ・紫外線など

外部要因

- ・頭皮に合わないシャンプー
- ・ワックス



■シャンプーも大切!!

毎日使うシャンプーは、界面活性剤入りのシャンプーを使うと皮脂を落としすぎてしまうのと、頭皮の健康に必要な常在菌までも殺してしまうので「界面活性剤」を用いていないシャンプーがお勧めです。



安全なシャンプーは成分表でわかります!



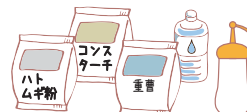
また、予備洗いとして、シャンプーの前にぬるま湯だけでしっかり流してください。
およそ2分が目安です。シャンプー後のすすぎもこれくらいじっくり時間をかけることをお勧めします!

1分で簡単! 育毛シャンプーの作り方

分量：一回分 ショートヘアの場合。ミディアム・ロングの場合、2倍～3倍に

- ・コンスターチ … 小さじ3 (15cc) ・ミネラルウォーター … 30cc
- ・ハトムギ米粉 … 小さじ1 (5cc) ・フタ付のドレッシング用容器、容量：250cc以上。容器の口が広いもの
- ・重曹 … ひとつまみ

- 1 コンスターチ、ハトムギ米粉、重曹を容器に入る。
- 2 ミネラルウォーター 30cc を注ぐ。
- 3 10回ほど勢いよく混ぜる。
- 4 完成! 少し粘り気があるくらいがベスト!
(水分が多い場合は米粉を追加調整してください。)



作ったらすぐに
使ってください。

使い方

1. 髪を十分に湯洗いしたあと、頭頂部から下に向かって半分シャンプーを頭皮に塗りつける。
2. 指でなじませながら、通常のシャンプーのようにもみ込みながら頭皮全体に広げる。
3. 少しずつお湯で流し、その半分シャンプーの混じった湯を洗面器に留めていく。
4. 洗面器に留めたお湯をコップですくって4、5回頭にかける。
5. しっかり洗い流す。

週2回
行いましょう!!

※赤みが出た時には速やかに使用を中止してください。

お肌のワンポイント アドバイス

秋～冬にかけてなりやすい肌トラブル！

4人に1人が秋から冬にかけて肌トラブルを繰り返すようです。けれど、対策したいと思いつながらできてない人が多い。1番は乾燥、かゆみ、中にはなぜか赤く腫れる等があります。



今は夏の紫外線でダメージを受けている状態ですが、これからは秋の紫外線も要注意！



優しい使い心地でしっかりした保湿力のあるアイテムでのケアがおすすめ。
手のひらを温めながら包み込むように保湿して下さい。
肌を清潔に保つためタオルや枕カバーをキレイにする事もおすすめです。

スキンケアおすすめの一品



天然美容水
たっぷりのアクアリオ

リラックス効果！



原水（天然水）をそのままボトリング。
様々な目的に応用することが可能です。

つぶやき

あなたは、階段を昇っていますか？～階段を昇る人は死なない～

病院の検診に行き、階段を昇っていた時の事です。お世話になっているドクターから「お、頑張っているね。階段を昇る人は死なない」と声をかけて頂きました。後日院内でお会いした時、その事をおたずねしてみました。すると、「ぼくは、3倍の負荷のかかる階段をあえて昇っている人は、筋力がつくだけではなく、前向きな意識と共に何か体の中から元気になるものが、出てくる気がするんだ。だから普通では死なないし、そう信じている」と丁寧な説明をして頂き、なぜか納得してしまいました。今では、3～4回ぐらいは階段を昇り、8階ぐらいからは、降りるようにしています。みなさんは日頃の生活の中であえて階段を昇っていますか。少しの積み重ね、おすすめです。ご無理のない所で、いつまでも元気でいてくださいネ。

ヘアーウォーク代表 和佐田 歩



秋冬のおすすめカラー

ナチュラルグレイージュ

定番となりつつあるグレイージュはこの秋も人気！透明感ある仕上がり。



オリーブ&カーキ

ほんのり赤味を感じるオリーブ&カーキ日本人との肌色の馴染みが良く、色白に見える効果も！

ハイライト&グラデーション

髪に重かき生まれるので簡単なスタイリングでもオシャレに見えます。



頑張りってます！

ヘアーウォークのムードメーカー
安慶名 香織
AGENA KAORI



カットデビューに向けて頑張りってます！



カットモデルさん募集中！

閉店後お付き合い頂ける方募集しています。
もちろん、スタイリストによるチェックあります。
ご安心ください。