

# NEWSLETTER

登米市佐沼の美容室 door hairsalon | 2016.秋号



## きれいな髪をつくる生活してますか？

きれいな髪でいるには、シャンプーやトリートメントのヘアケアはもちろん大切。でも、この先ずっときれいで健康な髪を手に入れるなら、毎日の生活習慣が大きく影響します。

そこできれいな髪をつくる生活習慣のポイントを紹介します。

### ○食事の改善

大豆・卵などのタンパク質や、野菜・海藻などのビタミン、ミネラルをバランスよく和食中心の食事をとりましょう。

### ○良質な睡眠

遅くても夜11時くらいまでは眠るようにして、7～8時間はしっかりと睡眠をとりましょう。

### ○ストレスをためない

お風呂につかり、頭皮マッサージで血行を良くしましょう。

## 食事のポイント

納豆+卵

豆腐+かつお節

豚汁+豆腐 など

上手にタンパク質をとりましょう。

## 睡眠のポイント

テレビ、スマホは睡眠を妨げるブルーライトがでているので、就寝前にみるのは避けましょう。

## 頭皮マッサージ

ストレスにより血行が悪くなると髪がやせたり、薄くなってしまいますので、手が空いた時間や入浴時などに頭皮マッサージを行いましょう。

頭頂部から下にむかって、指で円を描きながら頭皮を動かしていきます。

力を入れすぎず、やさしくマッサージを行ってください。

# 髪のエイジングケアしてますか？

みなさん、こんにちは！ door hairsalonの菅原です。



女性は30代～40代にかかると髪が急に細くなったり、ハリコシやボリュームがなくなり始めたりすることがあります。

髪の本質やツヤがあるのとないのとでは、見た目年齢は5歳以上つくと言われてます。何もケアをしないとどんどん老化のとでは一途をたどります。

ハリコシやボリュームのある髪をつくるのは「頭皮」です。

頭皮環境をケアすれば、髪はそれに応えてくれます。

doorでは、頭皮と髪、両方に働きかけるエイジングケアメニュー、「ヘアエステコース」を用意しています。

5年先、10年先の美しさのために、

エイジングケアはじめてみませんか？

## ☆ヘアエステコース(ヘッドスパ&トリートメント)

- ・カットエステ ¥9,980
- ・カラーエステ ¥15,980
- ・スーパーストレートエステ ¥24,680

その他コース、メニューございます。詳しくはdoorホームページへ

☆カットモニター募集中！詳しくはTELにてご連絡ください。

door hairsalon

TEL 0220-23-9715 HP <http://doo-hair.com>

登米市迫町佐沼中江4-6-1

定休日 月曜日, 第一火曜日, 第三日曜日

