

MAMA'S NEWS

7月号 No.74

受付 9:30 ~ 18:30

電話番号 092-651-6822

本日も 栄店頂き、ありがとうございます。

7月に入り、この時期独特の暑さを感じつつ、まだ肌寒さを感じる日がありますがやはり紫外線は強くなり、頭皮にじんわりと汗をかき始めます。皆さん、髪の毛や頭皮ケアはできていますか？今月は頭皮トラブルの原因やお家でできる簡単な改善方法をお伝えています。担当は宮井明日香です。よろしくお願ひいたします。

薄毛の原因 皆さん、何だと思ひますか??



睡眠不足や栄養の偏った食生活、ストレスや遺伝など私たちが日々生活している中で思い当たる点があるものはないでしょうか？実は日本の薄毛人口は一八〇〇〜二〇〇〇万人。成人男性の二人に一人、女性も四人に一人と急増中です。原因として、

- 脂漏性・頭皮緊張
- ホルモンのアンバランス
- 遺伝性・ストレス
- 栄養不足

近年、女性で薄毛を気にされる方が増えていますが、大半がストレス（仕事や無理なダイエット）と関係しています。しかしまだ遅くありません。あきらめず、早急行動する。ここぞをわりますか??

食事で守ろう!! 健康な髪。

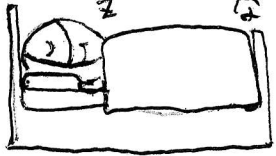
基本はバランスの良い食事。髪にいい栄養素を教えます。

- ①たんぱく質
- ②魚・大豆・肉の赤身・卵など
- ③カルシウム
- ④ワカメ・小魚・豆腐など
- ⑤ビタミンA
- ⑥小松菜・ほうれん草など
- ⑦ビタミンB₂、B₆
- ⑧のり・バナナ・レバーなど
- ⑨ビタミンE
- ⑩パセリ・コーン・ナッツ類など

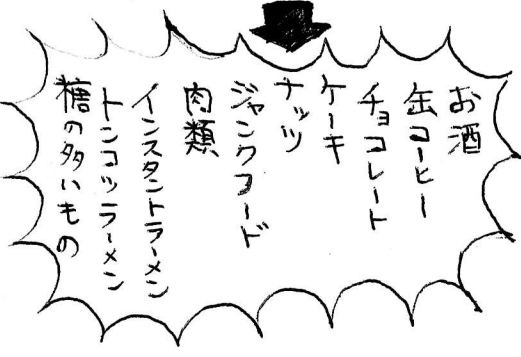
しっかり睡眠をとろう!!

みなさん、シンデレラタイムをご存知でしょうか？シンデレラ12時(夜中)になると魔法がとけてしまう話で有名ですが、実は私達の体にも深く関係しております。皮膚や髪の毛が作られる時間帯は、22〜26時の間と言われています。なかなかお仕事などでこんな時間から寝るなんて無理!!という方も多いとは思いますが、休日の前夜などを利用してお試し下さい☆

ただし、キッチンとお風呂に入り、シャンプー(できれば2回)をして汚れたタオルから睡眠をとります。リラクゼーションもぜひいいですよ。



こ木らは摂取しすぎると危険です!!



ぜひ一度、お試し下さい!!

ここぞ、フロアママではヘッドスパを提案させて頂きます。つい最近まで私自身ヘッドスパの効果を感じていました。...というよりもまだまだ効果があつたのです!!

- ①リラクゼーション効果
- ②育毛効果
- ③美白効果
- ④バスタブル効果
- ⑤美肌効果
- ⑥アンチエイジング効果
- ⑦ヘアケア効果
- ⑧頭皮ケア効果
- ⑨髪質改善効果
- ⑩ストレス軽減効果

現代、働く女性が増えてきています。普段からストレスを感じる事が多いと思います。ぜひ一度、フロアママにヘッドスパをぜひ試して下さい!!

当店では二六二五円〜提供させて頂いておりますのでお試し下さい!!何か不明な点がございましたらお気軽にスタッフまでお訪ね下さい!!男性も女性も関係なく人気メニューとなっておりますので一度お試し下さい!!