



2020 HAIR COLOR SPRING & SUMMER

**Sheer = Apricot** シアー アポリコット  
肌なじみのいい暖色系。  
アポリコットの赤みでツヤツヤに。

**chic = Mauve** シックモーヴ  
ウェット仕上りにバッチリ!!  
甘辛レッドでベストバランス。

**Sheer = Lavender** シアー ラベンダー  
赤みを抑えた透け感と柔らかさの  
ラベンダーアッシュ シアーでティーポな色味。

**Sheer = Red** シアー レッド  
スカーレットの赤味に、モトンで  
透明感をプラス。おしゃな赤味系。

**Deep = Ash** ティーポアッシュ  
落ち着いたトーンで、赤味をおさ  
えりげなく個性が出せるおしゃカラー。

**Ice = Blue** アイスブルー  
軽やかな質感に仕上がる青みブラウン。  
オレンジ赤味を消し、ネイビーハ!

シアーでティーポな透ける、深まる、旬色



## 肩こりを解消しよう!

### 慢性の肩こりの多くは姿勢に原因!

肩こりの原因はさまざまですが、その多くは悪い姿勢を続けることにあります。筋肉が緊張して血管を圧迫することにより、血液の流れが悪くなります。すると筋肉内の老廃物が排出できず、こりを引き起こします。慢性の肩こりが続くと、頭痛や吐き気、不眠などの原因になることがあります。



### 肩こりを予防しよう

#### ●運動習慣をつけよう

運動は血流改善やストレス解消に効果があります。それと同時に、筋肉量の低下を防ぎ、肩こりの起こりにくい体をつくることができます。肩関節などをよく動かすことを心がけましょう。ヨガなど全身を動かすものがおすすめです。

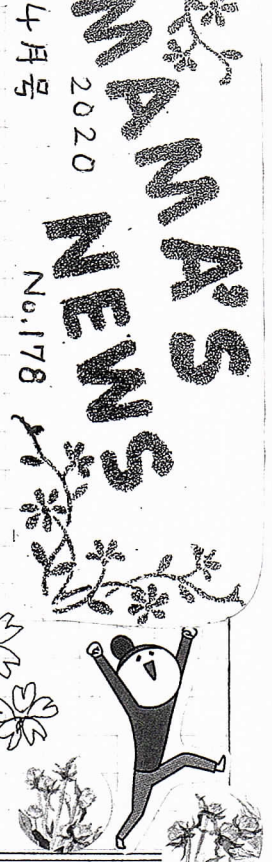
#### ●入浴習慣をつけよう

肩こりの原因の血行不良改善に、最適なのが入浴。シャワーだけですまさず、39度ぐらいのぬるま湯に15分~20分ほど入るのがおすすめです。



4月になり、とても過ごしやすい季節になりましたね。桜やチューリップなどお花もいっぱい咲いてワクワクしますね。新しいスタートの季節即です。そんな春のイメチェンにピッタリの新色。カラー情報と、今まで、寒さで、かチかチにかたま、た、肩などを、解消できるような、情報をお伝えします。

本日はご来店頂き、ありがとうございます。



『肩こり』は、男女共に、気になる体の不調の上位を占めます。肩こりがなくなったら、どんなに良いかと思えますよね!!

#### ●眼精疲労に気をつけよう

目に蒸しタオルなどをのせて温めると血流が促され、疲れ目に効果的です。



#### ●同じ姿勢を長く続けない

同じ姿勢を長時間続けないことが大事。30分に1回程度、伸びをしたり、歩くなど体を動かすことを意識しましょう。

### お悩みの肩におすすめストレッチ&運動

#### 肩のエクササイズ

- ①両肩に指先をつける。
- ②肘でできるだけ大きな円を描くように肩を回す。



内回し3回、外回し3回、各2セット

#### 首筋のストレッチ

椅子にすわり、左手を伸ばして左側の座面をつかむ。右手を頭頂部の左側におき、腕の重みで頭を右前方へ引いて首筋の筋肉を伸ばし30秒静止。



左右各2セット

#### 仕事の合間にもおすすめストレッチ

両肩を持ち上げ、2~3秒そのままにし、力をぬいてストンと落とす。  
※首をすぼめないようにしよう。



4~5回繰り返す。