

---

# いつまでも美しい髪 を保つ秘訣

# 1-1. 美しい髪の手作り方のコツ全体像

① バランスの良い  
食生活  
(ビタミン、ミネラル、タンパク質)

② 運動による  
血行促進

④ ストレス  
軽減

③ 禁煙

⑤ 正しい  
マッサージ

⑥ 正しい  
シャンプー

⑦ 育毛剤

⑧ 普段取り切れない  
油汚れとり(リモネンなど)

⑨ 質の良い  
睡眠



# 1-2. 美しい髪の手作り方のコツ全体像

## 【髪の手健康】

①-1. 普段から**バランスのよい食事**を心がける。

①-2. タンパク質をしっかりとる。

(特に、**シスチン**という硫黄を含んだ**アミノ酸**がよい。  
→アジ、いわし、肉類、大豆に含まれている。)

①-3. 髪に**よいビタミン、ミネラル**をしっかりとる。

(**ビタミン**: C, E, B群が中心、**ミネラル**: 鉄や亜鉛が中心)

②. 適度な運動を行い、**全身の血流**をよくしておく。

(お風呂もよい)

③. **禁煙**を心がける。

④. **ストレスを軽減**する生活を心がける。

⑤. 毎日のシャンプーで**頭皮の汚れ**をしっかりとる。

(**汚れをとる指の動かし方のコツ**をつかめば、一生使える)

⑥. シャンプーで**取りにくい汚れ**は、**リモン**等の**専用の汚れ取り**  
(**クレンジング**)を使う。

⑦. **育毛剤**をつけ、**頭皮**をしっかりと**マッサージ**する。(血行促進)

⑨. しっかりと**睡眠**をとる。



## 2. 頭皮のマッサージについて

- 頭皮のマッサージは非常に良い。血行が良くなる。  
マッサージのタイミングは、お風呂上がりが効果的である。  
お風呂上がりに、頭皮が柔らかいときに、育毛剤をつけて、  
行うのがよい。
- 体が温まっているので、マッサージが効果的に効く。
- 1日、2回程度行うのが、望ましい。  
(夜シャンプーする場合は、朝は、  
水で洗いだ後、育毛マッサージ)
- 頭皮が清潔な状態で、育毛剤をつけて行う。



# 3. シャンプーについて

## 【具体的なシャンプーの手順】

### 【1. クレンジング】

- ・リモネン、バイオフィクターなどを使いながら、目に見えない頭皮の汚れをとる。

### 【2. シャンプー】

- ・汚れをよくとるイメージを持ちながら、両手の指をしっかりと使いながら、シャンプーを行う。

### 【3. しっかり洗浄】

- ・洗い残しがないように、きれいに洗い流すイメージで洗い流す。

### 【4. 洗髪後の育毛剤とマッサージ】

お風呂あがりに、育毛剤をつけ、頭皮マッサージを行う。  
全体を、指で、頭皮を動かしながら、まんべんなく行う。

