

毎月テーマを変えてスタッフが一言ずつつぶやいています。今回のテーマは

快眠のためにしてること

です。



一年中アイスノン枕です*
カキンカキンの凍ったのはさすがに冷えすぎるので😓
ソフトなジェル状の固まらないアイスノンです。もう何十年も前に、東洋医学の先生に頭の熱をとってあげると睡眠の質が良くなると教えて頂き、それからはアイスノン枕で寝ています*
冬の間は、湯たんぽもプラスアルファです。頭寒足熱です!

店長 木村 育代



北枕で寝ることです
zzzよく眠れると思います😊風水的に、北向きで眠る事はとても良いとのこと。北は頭を冷やし、南は足を温めるため、眠るための準備としてはおすすめとされています。
また、磁場は北から南に流れていると考えられており、そのエネルギー流れに沿って眠る事で疲労が取れ、目覚めが良いそうです。それを知ってから、北枕で寝ていて良い感じです😊

テクニーク 周東 千幸



「シャンプーの正しい仕方」

シャンプーは、髪ではなく頭皮の汚れを洗い流すことが目的です。
髪につく汚れは、ほこりや花粉などでこれらは流水だけでも洗い流せますが、
頭皮の汚れは皮脂によるものなので、シャンプーを使わなければ洗い流せません。
頭皮の汚れが落ちないと、頭皮の菌が増えて炎症を引き起こし、かゆみや赤み、フケなどの原因になります。頭皮をメインにシャンプーしましょう!

◎髪と頭皮を予洗いしましょう

熱いお湯で洗いがちですが、必ずぬるま湯がよいです。(38℃)熱いお湯を使うと、頭皮に必要な皮脂まで洗い流されてしまいます。皮脂は頭皮のうるおいを保つため、取りすぎないことが大切です。
指の腹で頭皮を洗い、爪をたてないように丁寧に予洗いします。この予洗いで髪の汚れのほとんどが落ちます。
予洗いはシャンプー後のすすぎと同じくらいの時間をかけてすると、とても良いです*~*~*

◎シャンプーで頭皮を洗いましょう

手の平にシャンプー剤を出し、少し泡立ててから頭皮につけましょう。爪を立てずに指の腹で丁寧に洗います。
爪を立てると頭皮が傷ついてしまい頭皮トラブルが起きやすくなるので気をつけましょう。髪を強くこすり合わせるのもNGです。濡れているときの髪の毛はとても傷みやすいので髪は摩擦がおきないように気をつけましょう。
マッサージをするように頭皮を洗ってあげると血行が良くなりエイジング効果、お顔のリフトアップにもなります*

◎しっかりすすぎ洗いしましょう

シャンプー剤を残さないようたっぷりのお湯でしっかりすすぎます。
すすぎ残しは髪の傷みや頭皮トラブルにつながるため、ぬるつきがなくなるまでしっかりとすすぎましょう。

ご質問などありましたらお気軽にご相談くださいませ😊

BEAUTY NEWS

プレミアム習慣

ダイエットや食べ過ぎ防止に『プレミアム習慣』という方法があります。「プレ(前)」「ミール(食事)」、つまり食事の前に行う行動のこと。例えば、食前に野菜ジュース・ヨーグルト・豆乳・グレープフルーツを摂ったり、ウォーキング・入浴などをしたりすると効果的だと言われています。食事制限よりも無理なく続けられるので挑戦してみませんか?



お手軽レシピ

麻婆もやし (2人分)

- ①水 150cc、味噌大さじ1、片栗粉大さじ1、醤油小さじ1、鶏がらスープ小さじ1、オイスターソース小さじ1、砂糖小さじ1/2を合わせておく。
- ②ごま油で豚ひき肉 150g を炒める。
- ③もやし 1袋を加えて炒め、塩胡椒をふる。
- ④③に①を回し入れて、全体にとろみがつくまで炒める。盛り付けてから白ごま、万能ネギを散らす。辛さはラー油で調節する。



おいしそう~!