



発行所: 有限会社 西川工務店
 松阪市町平尾町164-3
 TEL 0598-51-7040
 FAX 0598-51-7140
 URL <http://www.nishikawakoumuten.com/>

頭皮ケア.....

毎日のヘアケアや、生活をちょっと見直すだけで、頭皮のアンチエイジングは可能です。頭皮の老化を防ぎ、若々しい美髪を生み出しましょう。

頭皮マッサージで血行を良くする

“土壌”である頭皮が健康でなければ、健康な髪は生まれません。頭皮が健康になると皮脂の分泌が正常化され、フケやかゆみも治まります。それには、血行を良くする頭皮マッサージが効果的です。

正しいシャンプー法で頭皮を清潔

シャンプーの際は予めブラッシングをして、髪のもつれをといておきます。髪を十分に濡らしシャンプーをしっかりと泡だて、指の腹でマッサージするように洗います。又、すすぎも重要なポイント。毛髪の生え際などはとくに注意して、残った泡を丁寧に洗い流します。シャンプーは毛根をキレイに保つ為に必要です。

バランスの良い食事が基本

頭皮の健康を作る基本は何と言ってもバランスの良い食事。頭皮や毛髪の原料である良質のたんぱく質(卵、大豆など)を摂りましょう。この他、頭皮を健康に保つビタミンA(人参、レバーなど)、ビタミンB6(鰯、さつまいもなど)、頭皮に栄養を供給するビタミンE(アーモンド、鰻など)、新陳代謝を高めるミネラル類(牛乳、海藻類など)をバランスよく摂取することが大切です。

頭皮マッサージの仕方

1 頭皮をほぐす



指先で頭皮を動かすようにしながら頭全体をほぐします

2 頭頂部のツボ“百会”を押す



頭のとっぺんのツボ“百会”を指の腹でゆっくりと3秒ほど押します

3 頭皮を大きく動かす



髪を根本からつかんで引っ張りながら大きな円を描くように回します

新築・増改築は
もちろん、キッチンや
トイレの改修など
ちょっとした事でも
お気軽に
ご相談下さい！！



材料

いちご 200g
 粉砂糖 50~60g
 生クリーム(直前までよく冷やす) 100cc
 市販のビスケット又はクッキー 適量

作り方

- いちごは洗い、ヘタを切り落とし保存袋に入れて一晩冷凍庫で凍らせておく。
- グラスやカップにビスケットを砕いて入れておく。フードプロセッサーに①を入れ、粉碎する。
- いちごが粉末状になったら粉砂糖を加え、さらにフードプロセッサーを回す。
- ④に生クリームを加えてさらに回す。
- おおよそ混ぜたら素早く②のグラスに盛る。ビスケットやカットしたいちごを飾る



定休日のご案内

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

※丸の付いている日が定休日です。