

Vol.50

院長 関の

Face to Face

2012年 8月 1日発行



十人に一人は悩んでいるという「女性の薄毛」のお話です。薄毛の原因は様々です。代表的なものとしては、加齢生活習慣の乱れ、食生活の偏り、ストレス、ホルモンバランスの乱れなど。若い頃からパーマやカラーリングで頭皮がダメージを受けていることも見逃せませんし、紫外線によるダメージも大きいでしょう。過去を悔やんでも始まりません。今回は薄毛を予防するシャンプー

女性の「薄毛」予防法とは



「法をご紹介します。ポイントには脱毛を恐がらずにきっちり洗うということです。シャワーではなく「ため湯」で洗う事をお勧めします。なぜなら、例えば身体を洗い終わったタオルを洗うときに試してみるとわかります。シャワーで洗うのと、ため湯で洗うのと同じ時間でどちらがむらなく石鹸を落とせるでしょうか。

さて、シャンプー法は簡単です。

洗面器にお湯をため、何もつけずにしっかり髪を湯にひたす。地肌にも湯が浸透したところで、シャンプーを全体につける。指の腹でもむように、全体をよく洗う。洗面器にお湯をためながら何度か流す。髪の水分会荒く取り、リンスをつけ、しばらく置く。洗面器にお湯をためながら流す。ふんわりタオルで水気をよくふき取る。ドライヤーで乾かす。髪は顔の額縁とも言おうそうです。正しい洗い方で頭皮の元気を回復させましょう。

関 修一(せきしゅういち)

健育会 東銀座整骨院・鍼灸院・

整体院 院長

代替医療の総合治療院としての確立を目指す

タイトルの「face to face」患者さん自身と向き合っただけで患者さんの症状と闘うことを願ってつけた。* 毎月1日の発行です