***スズラン通信***



NO.199　6月

**あなたの頭皮年齢チェック**

きれいにメイクやネイルをしておしゃれをしても、毛量・ハリコシ、艶

髪の毛で「見た目年齢」は大きく左右されます。髪が寂しげだとアンバランスで老けて見えるかも・・・まずは頭皮年齢をチェックしてお気軽に、ご相談下さい。

1・・・寝不足気味である　　　　　　YES　/　NO

2・・・目の疲れ、肩こりがある　　　YES / NO

3・・・頭皮が固く動かしにくい　　　YES / NO

4・・・偏食もしくは、食事制限中　　YES / NO

5・・・頭皮のべたつきが気になる　　YES / NO

6・・・髪の毛のハリ・艶・腰がなくなってきた　YES / NO

7・・・頭皮に痒みがある　　　　　　YES / NO

8・・・抜け毛が気になる　　　　　　YES / NO

9・・・頭皮の色が青白くなく、赤色である　 YES / NO

10・・・額のしわ、首、顔のたるみが気になる　YES / NO

頭皮年齢　YESの数

0～1個**→**10代　　2～3個**→**20代　　4～5個**→**30代　　　　　　　6～7個**→**40代～50代　　　　8～9個**→**60代～70代

頭皮の衰えは抜け毛や薄毛、また**顔のたるみは頭皮の衰えが原因です。**

**頭皮年齢10代の方は、現状維持を心掛けましょう。**

**20代の方は、自宅での頭皮マッサージを毎日続けましょう。**

**30代の方は、自宅でのマッサージに美容室での頭皮のヘッドスパを定期的に。**

**40代以上の方は、要注意！5年後10年後の毛量が心配です。「今あるから大丈夫」その油断が危険です。ブラッシングからシャンプー、マッサージ全てを見直し、正しい方法を美容室で教わりましょう。**

7月お休み・・・1日(月)2日(火)連休・8日(月)・15日(月)・21日(日)

22日(月)連休・29日(月)