

ITAKURA PICK!

vol.
010

2024. winter

もっと育毛。

サロンケアとホームケアは二人三脚。

サロンでのスペシャルケアのほかに、きちんとしたホームケアもプラスすると、効果倍増。ただし、本当に良いアイテムを使うことがポイントです。正しく効果的な育毛はサロンケアとホームケア、二人三脚で。

本当に良いアイテムはプロに聞いて。

加齢は平等でも老化には個人差があり、お手入れ次第で老化速度の減速が可能。酸化が原因と言われる頭皮の老化の減速には抗酸化シャンプーがおすすめ。本当に良いアイテムはプロ(私たち)に聞いてください。

栄養をとって身体の内側からも育毛。

髪に良い栄養素はタンパク質、必須脂肪酸、鉄、亜鉛、ビタミンA・B群・D、ポリフェノールなど。食材としては魚介類、レバー、大豆製品、緑黄色野菜、きのこ類、ナッツ類、お茶など。脂質、砂糖は要注意です。

ストレスのコントロールが大事です。

ストレスは育毛にも大敵。ストレス→毛細血管収縮→血流阻害→酸素不足・栄養不足。ストレスのコントロール方法は色々ありますがとりあえず笑ってみましょう。できれば爆笑。余計なことは考えずワッハッハ。

育毛と睡眠には深い関係があります。

髪に必要な成長ホルモンは入眠後3時間が分泌のピーク。なのでこの間の睡眠の質を良くすることが大切。3時間前にはごはんを食べ終えて、スマホはやめて、お風呂に入って、白湯を飲んで、おやすみなさい。

頭皮は畑に例えられています。

頭皮は畑、髪は作物。そんな記事をよく目にします。良い作物(髪)は、良い畑(頭皮)から。今ある髪のお手入れ同様、頭皮のお手入れも重要。これから生えてくる髪のための頭皮のお手入れは、まさに育毛です。

運動は身体にも育毛にも効果的。

例えば散歩。20分以上歩けば有酸素運動になり、血流アップ、筋肉増進、ストレス軽減なども期待できます。朝日を浴びながらの散歩は、幸せホルモンのセレトニンを活性化すると言われておりますのでおすすめ。

飲酒と喫煙は想像通りです(笑)。

飲み過ぎ→体内の熱が放出→体が冷えて血流が悪化→毛根が栄養不足に。また、アルコールの分解に栄養が使われ、その分、栄養不足に。喫煙も血流を悪くするので、育毛には悪影響を及ぼすと言われております。



ITAKURA NETWORK

ANAクラウンプラザホテル新潟店 0120-241-813 鳥屋野店 0120-241-567 赤道店 0120-272-835 大形店 0120-217-611
女池店 0120-016-070 笹口店 025-241-8893 milli Produce by ITAKURA 0120-184-241 milli rufu 0120-833-513

オフィス 025-241-8867

ITAKURA PICK!

コレ! いい!

リコメンドアイテム→

じっくり選んでネットで予約、
お好きな時に店舗で受け取り。

ITAKURA
ONLINE SHOP

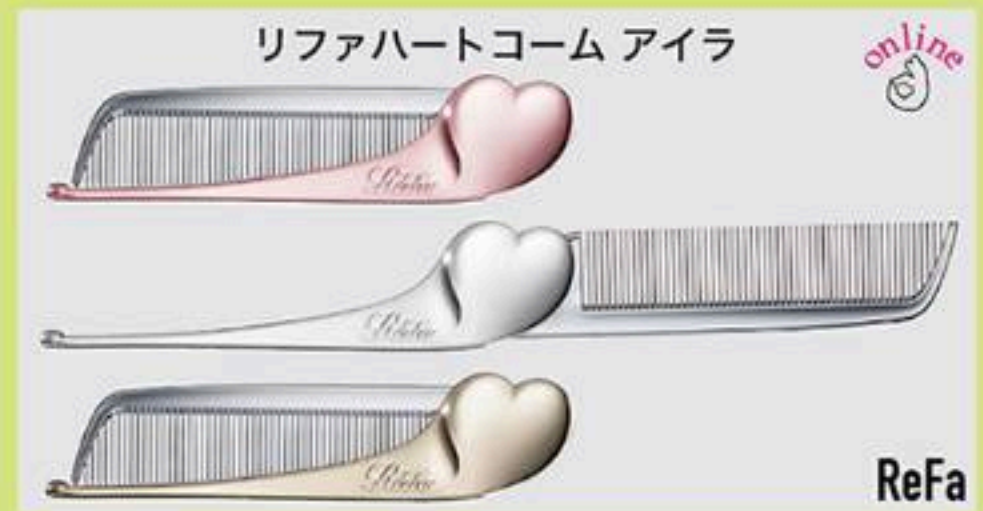
店舗受け取りサービス



<https://itsz-hair-beauty.myshopify.com/>



3つのアタッチメントで思いのままに美しく。トップふんわり、毛先しっとり。ツヤも、まとまりも、思いのまま。小顔に見える「ひし形シルエット」を3つのアタッチメントでかなえる軽量スティック型ドライヤー。頭皮はアンダー50℃、毛先はアンダー60℃、それぞれに合わせた温度で髪をダメージから守り、ハイドロイオンでツヤ髪を実現。軽量・コンパクトなので腕への負担が少なく、携帯にも便利。ドライもブローもこれ1本でOK。カラーは3色展開。●リファビューテック リセッター [3色 / 約369kg / 各38,500円(税込)]



見た目も機能も◎。ハートデザインのコーム。幅のある前髪、レイヤーの入ったサイドの毛、細かなおくれ毛など、顔まわりの毛を美しく整えるために設計されたヘアコーム。髪への負担を軽減する特殊な流線形状の加工、静電気の発生を軽減するクロムコーティング、開いた時のロックなど、機能性に優れているほか、ハートのデザインにキラキラの3色展開など、かわいらしさも満載です。ご自分でお使いいただくのはもちろん、プレゼントにもおすすめのアイテムです。●リファハートコーム アイラ [3色 / 約13kg / 各2,970円(税込)]

わたしたちのSDGs

「12. つくる責任 つかう責任」
薬剤や水の使い方に配慮する。

パーマ剤、カラー剤などを使用する際は、余りが出ないように1回の使用量をきちんと計量して使用。シャンプー台についた薬剤を流す際には、汚水の量を減らすためにふき取りも実行。また、販売商品では、詰め替えタイプのシャンプーなどプラスチックゴミの削減につながるアイテムも揃えています。サロンで使用する薬剤や、販売する商品を選ぶ際には、商品の特徴やブランドのコンセプトなどを考慮し、納得、共感できるアイテムのセレクトを心がけています。



キレイのコツとコトとモノ

無意識にやっている呼吸ですが、
きちんとした呼吸、できていますか?

無意識に行う呼吸も、ちゃんとできていないことがあります。緊張や不安で呼吸が浅くなり、それが原因で体調を崩すことも。呼吸を整えることで改善される症状や効果はいろいろ。姿勢を整え、口からゆっくり吐いて、吐き出したら今度は鼻から吸う。それを10分くらい繰り返す。正しい呼吸によるメリットは、代謝が上がって痩せ体質に、リラックス効果、血行改善などなど。睡眠前の深い呼吸は睡眠の質を高め、肌ダメージのリセット効果も期待できるそうです。



スタッフ他己紹介リレー

このヒーリングスマイルに、
いやされに来てください。

石本くんは、人付き合いが得意。コミュニケーション力を活かして、スタッフとも、お客様とも、良好な人間関係を築いています。サロンではメンズスタイル全般を得意としています。お客様の個性を活かしたカット、パーマなどをご提案。特にエッジの効いたスタイルが評判。繊細で丁寧な仕事も好評で、ファン急増中です。(紹介者: 女池店/樋口 要)

赤道店
スタイリスト
イシモトリキ
石本莉希

とっておきの時間

選んでいる時から、わっくわく。
疲れも吹き飛ばす、スイーツタイム。

こう見えても甘党なんです。生クリーム系の洋菓子からあんこ系の和菓子、チョコもアイスも、甘いものなら何でもOK。クレープの〈フランボワーズ〉、鎌倉わらびもちの〈甘味処鎌倉〉など、評判の店は欠かさずチェック。休日はスイーツ店めぐりでとっておきの時間を過ごしています。おすすめの店がありましたらぜひ教えてください。(milli rufu/林 拓人)



※価格は全て税込です。

ITAKURA
HAIR & BEAUTY