

美しい髪 美しい心
10月20日は
頭髪の日®

健康な髪を 保つために!

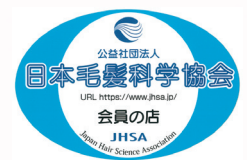
美しい髪 美しい心
10月20日は
頭髪の日®

毛髪衛生月間®の実施

当協会では10月20日を「頭髪の日®」と定め、10月上旬から11月中旬の約1ヶ月間を毛髪衛生月間®として活動しています。街頭、商工会、献血ルーム、大学構内などでのイベントで無料毛髪相談を実施しています。

主催：公益社団法人日本毛髪科学協会 後援：厚生労働省

- | | | |
|--------------|-------------------|---------------|
| 協賛：株式会社アデランス | 近代化学株式会社 | 富士産業株式会社 |
| 花王株式会社 | 香栄興業株式会社 | メディカルスペース株式会社 |
| 株式会社河野メリクロン | 日本パーマメントウェーブ液工業組合 | リアル化学株式会社 |
| 牛乳石鹸共進社株式会社 | 株式会社ネイチャー生活倶楽部 | |



毛髪と皮膚に関する正しい知識を広めることを目的としている公益社団法人日本毛髪科学協会の会員のお店です。



毛髪診断士®は毛髪や皮膚について日々知識を深めている、あなたへのヘアアドバイザーです。毛髪診断士®は、当協会の認定資格の1つです。



公益社団法人日本毛髪科学協会
Japan Hair Science Association



〒160-0022 東京都新宿区新宿1-16-16 テアールカテリーナ501
TEL 03-5362-5561 FAX 03-5362-5560 <https://www.jhsa.jp/>



当協会は、1966年5月17日厚生大臣許可の社団法人として設立され、活動してまいりました。公益法人制度改革に伴い2011年4月1日に内閣府認定の公益社団法人に移行しました。

※髪のお困りの方、安心してご相談ください。専門技術者がお答えします。
当協会は公益社団法人ですから商品の販売などは一切行いません。ご相談は **03-6380-0822**

会員のお店では安心してアドバイスが受けられます。



自宅でもできる
ヘアケア

ヘアケアには様々な方法があります。年齢や髪質によって日々のお手入れ方法は個々に異なります。一番大事なのは「髪を傷めない」ということです。一緒に健康な髪を保ちましょう。



公益社団法人日本毛髪科学協会
Japan Hair Science Association



健康な髪をいつまでも保ちましょう

必要なのは/

艶 なめらかさ
しなやかさ ハリ・コシ

キューティクルを整えて、毛流れを良くしましょう。
そのためには髪の毛の空洞化を防ぐことが大切です。
健康な髪には11~14%の水分が含まれています。
水分を保ち、空洞化を防ぐにはトリートメントなどでケアしてあげましょう。



健康な髪を保つ お手入れ方法

ブラッシング方法

髪が濡れている状態でのブラッシングはキューティクルが傷みやすくなります。髪を乾かしてから優しくブラッシングしましょう。

シャンプーは泡立ちのよいものを

シャンプーの泡はクッションの役割があり、毛髪同士の摩擦からキューティクルを守ります。泡立ちのよいシャンプーを使用し、爪をたてず指の腹で頭皮を優しく洗いましょう。

髪に高温はNG!

ドライヤーの温風は長時間当てないように。アイロンは温度に注意し、プレスは短めにしましょう。

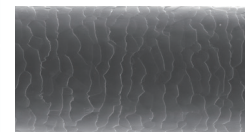
紫外線から髪を守りましょう

紫外線を長時間浴びると髪の毛の空洞化につながります。紫外線防止効果があるコート剤を使用したり、日傘や帽子などで紫外線を防ぎましょう。

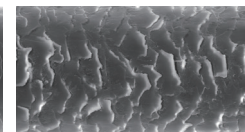
毛髪ダメージ



● キューティクルの剥離

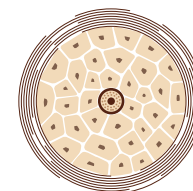


健康な髪

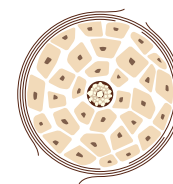


傷んだ髪

● 髪の毛の空洞化(イメージ)



空洞の少ない髪



空洞の多い髪

キューティクルは髪の毛の外側の層で、水分やたんぱく質が流れ出ないように髪を保護しています。摩擦に弱く、損傷すると毛髪内部からたんぱく質が流出し、空洞化してしまいます。

髪の毛の健康は日々の習慣から

- ① **食事:** 偏食や無理なダイエットは避け、五大栄養素(炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラル(無機質))を含むバランスの良い食事を摂りましょう。
- ② **睡眠:** 質の高い睡眠を心掛けましょう。
- ③ **ストレスケア:** リラックス(休養)、リフレッシュ(気分転換)、ストレッチ(軽い運動)などを心がけましょう。