

## 「大人髪」の常識をアップデート

## 「大人髪」の常識をアップデート

**【1】大人の髪は髪質と髪質を**  
**1. 髪質を上げる**  
 髪質を上げるには、頭皮の健康と髪の栄養が重要です。頭皮を清潔に保ち、髪に栄養を届かせることが大切です。

**2. 髪質を上げる**  
 髪質を上げるには、頭皮の健康と髪の栄養が重要です。頭皮を清潔に保ち、髪に栄養を届かせることが大切です。



**【2】大人の髪は髪質と髪質を**  
**2. 髪質を上げる**  
 髪質を上げるには、頭皮の健康と髪の栄養が重要です。頭皮を清潔に保ち、髪に栄養を届かせることが大切です。

**3. 髪質を上げる**  
 髪質を上げるには、頭皮の健康と髪の栄養が重要です。頭皮を清潔に保ち、髪に栄養を届かせることが大切です。



**【3】大人の髪は髪質と髪質を**  
**3. 髪質を上げる**  
 髪質を上げるには、頭皮の健康と髪の栄養が重要です。頭皮を清潔に保ち、髪に栄養を届かせることが大切です。

**4. 髪質を上げる**  
 髪質を上げるには、頭皮の健康と髪の栄養が重要です。頭皮を清潔に保ち、髪に栄養を届かせることが大切です。



**【4】大人の髪は髪質と髪質を**  
**4. 髪質を上げる**  
 髪質を上げるには、頭皮の健康と髪の栄養が重要です。頭皮を清潔に保ち、髪に栄養を届かせることが大切です。

**5. 髪質を上げる**  
 髪質を上げるには、頭皮の健康と髪の栄養が重要です。頭皮を清潔に保ち、髪に栄養を届かせることが大切です。



**【5】大人の髪は髪質と髪質を**  
**5. 髪質を上げる**  
 髪質を上げるには、頭皮の健康と髪の栄養が重要です。頭皮を清潔に保ち、髪に栄養を届かせることが大切です。

**6. 髪質を上げる**  
 髪質を上げるには、頭皮の健康と髪の栄養が重要です。頭皮を清潔に保ち、髪に栄養を届かせることが大切です。



**【6】大人の髪は髪質と髪質を**  
**6. 髪質を上げる**  
 髪質を上げるには、頭皮の健康と髪の栄養が重要です。頭皮を清潔に保ち、髪に栄養を届かせることが大切です。

**7. 髪質を上げる**  
 髪質を上げるには、頭皮の健康と髪の栄養が重要です。頭皮を清潔に保ち、髪に栄養を届かせることが大切です。



**【7】大人の髪は髪質と髪質を**  
**7. 髪質を上げる**  
 髪質を上げるには、頭皮の健康と髪の栄養が重要です。頭皮を清潔に保ち、髪に栄養を届かせることが大切です。

**8. 髪質を上げる**  
 髪質を上げるには、頭皮の健康と髪の栄養が重要です。頭皮を清潔に保ち、髪に栄養を届かせることが大切です。



### プロに教わりました

### 自宅でできる

### 白髪ケアの新ルール

「白髪は年齢とともに増えていくのは仕方ないけど、少しでも遅くしたい。髪を傷めずにケアしたい」と考えている女性も多い。プロに教わると、自宅でもできるケア方法がいくつかある。



「白髪は年齢とともに増えていくのは仕方ないけど、少しでも遅くしたい。髪を傷めずにケアしたい」と考えている女性も多い。プロに教わると、自宅でもできるケア方法がいくつかある。

**【1】洗髪時の水温を調整する**  
 洗髪するときは、頭皮を刺激しないように30度程度のぬるま湯を使うことが大切。熱い水は頭皮の皮脂を洗い落としすぎてしまいます。



**【2】頭皮を保湿する**  
 頭皮は乾燥すると、髪に栄養が届きにくくなります。洗髪後に頭皮用の保湿剤を使うことが大切です。

**【3】髪を乾かすときは、タオルドライを丁寧にする**  
 髪を乾かすときは、タオルドライを丁寧に行い、髪にダメージを与えないようにすることがポイント。



**【4】髪を乾かすときは、ドライヤーの温度を下げる**  
 ドライヤーを使うときは、低温設定を使い、髪を遠くから乾かすことが大切です。

**【5】髪を乾かすときは、ドライヤーの距離を遠くにする**  
 ドライヤーを使うときは、髪とドライヤーの距離を遠くにして、熱ダメージを防ぐことが大切です。



**【6】髪を乾かすときは、ドライヤーの時間を短縮する**  
 ドライヤーを使うときは、必要最低限の時間で髪を乾かすことが大切です。

**【7】髪を乾かすときは、ドライヤーの角度を調整する**  
 ドライヤーを使うときは、髪に熱が均等に当たるように角度を調整することが大切です。



**【8】髪を乾かすときは、ドライヤーの強さを調整する**  
 ドライヤーを使うときは、髪を傷めないように強さを調整することが大切です。

**【9】髪を乾かすときは、ドライヤーの移動速度を速くする**  
 ドライヤーを使うときは、髪を乾かすスピードを速くすることが大切です。



**【10】髪を乾かすときは、ドライヤーの向きを調整する**  
 ドライヤーを使うときは、髪に熱が均等に当たるように向きを調整することが大切です。

**【11】髪を乾かすときは、ドライヤーの距離を遠くにする**  
 ドライヤーを使うときは、髪とドライヤーの距離を遠くにして、熱ダメージを防ぐことが大切です。



**【12】髪を乾かすときは、ドライヤーの時間を短縮する**  
 ドライヤーを使うときは、必要最低限の時間で髪を乾かすことが大切です。

**【13】髪を乾かすときは、ドライヤーの角度を調整する**  
 ドライヤーを使うときは、髪に熱が均等に当たるように角度を調整することが大切です。



**【14】髪を乾かすときは、ドライヤーの強さを調整する**  
 ドライヤーを使うときは、髪を傷めないように強さを調整することが大切です。

**【15】髪を乾かすときは、ドライヤーの移動速度を速くする**  
 ドライヤーを使うときは、髪を乾かすスピードを速くすることが大切です。



**【16】髪を乾かすときは、ドライヤーの向きを調整する**  
 ドライヤーを使うときは、髪に熱が均等に当たるように向きを調整することが大切です。

**【17】髪を乾かすときは、ドライヤーの距離を遠くにする**  
 ドライヤーを使うときは、髪とドライヤーの距離を遠くにして、熱ダメージを防ぐことが大切です。



**【18】髪を乾かすときは、ドライヤーの時間を短縮する**  
 ドライヤーを使うときは、必要最低限の時間で髪を乾かすことが大切です。

**【19】髪を乾かすときは、ドライヤーの角度を調整する**  
 ドライヤーを使うときは、髪に熱が均等に当たるように角度を調整することが大切です。



**【20】髪を乾かすときは、ドライヤーの強さを調整する**  
 ドライヤーを使うときは、髪を傷めないように強さを調整することが大切です。

# ハルメク

h a l m e k

2020

大人の髪の新常識

今の髪を実感に見せる

年末年始は冷凍庫と実験だけ

心を楽にする  
言葉の力