

メッセージふろむサンシド・

発行者:三資堂製薬株式会社 住所:〒655-0005 神戸市垂水区潮見が丘 1-1-10 TmL078-708-5121

顔だけでなく、髪や頭皮も紫外線対策をおこないましょ 臓を温める(温活ケア)② 食事の栄養バランスに気を ①おやすみ前に「白湯」 いける(ビタミン、ミネラル、タンパク質を摂取)③ ャンプーをする(シャンプー (ダメージ対策) ④ 頭皮の汗や皮脂汚れを、

や「温かいお茶」を飲んで内

剤やシャンプーブラシ)

「復には順番があります。 就寝後6時間以降→心の 就寝後3~6時間→身体の疲労回復 就寝後3時間まで→脳の疲労回復

が悪くなると回復に大きな差が生じます。そこで、夏か 臓の回復に通じ、これが髪や爪の回復に繋がっていきま ら始める秋の抜け毛対策五か条をご紹介いたします。 疲労回復(ストレスケア) 順だと考えられています。そして身体の疲労回復は内 同じ時間だけ寝ていても、悪い生活習慣で眠りの質

ます。昨年の夏を振り返っ 「秋の抜け毛」 夏から始める頭皮ケア習慣 夏の生活に気を付ける は変わり 頭皮の悩みさようなら

それが「抜け毛の原因です。 秋になる頃に抜け毛としてあらわれるのです。 「あ~そうかも」と感じたら、 普段の生活で「あ~そうかも」の積み重ねが、 □冷たいビールや水をたくさん飲んだ □ぐっすり眠れず寝不足の日が多かっ □食欲がなく、そうめんなどが多かっ □冷房の部屋にいることが多かった □帽子や日傘なしでの外出が多かった 面倒でどこにも出かけなかった →内臓の冷え・疲れ 運動不足・血行不良 紫外線のダメージ 髪を作る時間の不足 髪の栄養不足 髪・頭皮の乾燥・冷え た た 工 は

特に、夏の「冷たい物の摂りすぎ」& 髪は夜寝ている時に一番作られるのですが、その ヘアーサイクルを崩す原因に 「睡眠不足 な養毛・頭皮料です。 また、

容量は 150mL 入り、定価は¥5000(税抜)です

女性待望 イジーファクター の 養毛・ 頭皮 料 No. $\frac{1}{7}$

万葉の歌人たちの時代

もに忍び寄る白髪や髪質の変化です。 三十代からの女性の一番の髪の悩みは、 加齢とと

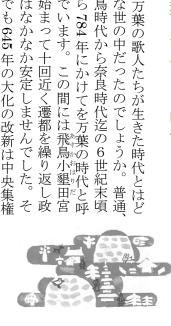
|マジョラムエキスとマロニエエキスを配合し、 との出来る養毛・頭皮料「サンシドーエイジーファ |きたい方に、頭皮のエイジングケアを簡単に行う| 天然植物エキスを配合いたしました。 キス・大豆エキスと、 キャピキシル(アカツメクサ花エキス) 頭皮を保護しうるおいを与える話題の植物成 ターNo17」が、好評発売中です。 そのような悩みに応えて、美しく年齢を重 頭皮・毛髪をすこやかに保 ・ビワ葉 更に 分、

ローズの香りが心地よく、 使用感も爽やか

んでいます。この間には飛鳥小墾田宮から784年にかけてを万葉の時代と呼 れでも645年の大化の改新は中央集権 局はなかなか安定しませんでした。 飛鳥時代から奈良時代迄の6世紀末頃 に始まって十回近く遷都を繰り返し政 んな世の中だったのでしょうか。普通

とっては前途が希望にあふれ、活気のある時代が到来しま 天武天皇の下で新しい律令国家の体制が確立され、人々に 葉集には集められているのです。 然を称える思い、人を愛する気持ちなどを表した歌が、 人々が、都の素晴らしい様子や政治的策略による悲話、 の乱が起こるなど、政情は再び乱れていくのです。 平文化が展開していきました。しかし、740年に藤原広 家体制はほぼ完成され、大陸文化を取り入れた華やかな天 した。そして、710年、平城京に都が置かれたころには国 国家成立に向けての大きな第一歩となり、その後即位した こうした波乱にとんだ時代の流れの中で、その時

万 自の



-ロメモ



いきいきライフのために 温泉、入浴の効用 4

頭皮の気になり始めに

使って欲しい!

湯の温度が42度を超えると、交感神経が刺激されて血圧が20 ~30 も上昇することがあるそうです。急激な上昇は虚血性心疾患 や脳血管障害の誘因となるので、高齢者や高血圧の人は高温浴は 避けねばなりません。

入浴中に年間1500人程の人が死亡しているそうで、その7割は 高齢者だそうです。入浴時の適温は 38~40 度。これくらいの温 度で 20 分程湯船につかると副交感神経が亢進してリラックス効 果が高まります。さらに温泉や銭湯など広い浴槽での運動は快レ 温感が得られ、鎮痛効果や鎮静効果、筋肉や関節を柔らかくする 効果が期待されます。また、水の浮力が支えになるため、高齢者 や運動機能に障害を持つ人でも動きやすくなり、水の抵抗が適度 な負荷になるので運動効果も期待できます。