



# HOME CARE FOR SUMMER

汗や皮脂量が増える夏は、日々のシャンプーや定期的なクレンジングケアで頭皮を清潔に保つことが大切です。  
シーズントリップで頭皮も気分もすっきり爽快に、クールな夏を楽しみましょう。

## 01

COOL



### 髪と頭皮の汚れを洗い落とす

スーパークールシャンプー、マイルドクールシャンプー、またはウォッシュャブルフォームで髪と頭皮を洗います。その後、十分に洗い流し、軽く水気を切ります。



使用量目安

(スーパークール) (マイルドクール)	(ウォッシュャブルフォーム)
ショート …… 1プッシュ	グレープフルーツ大 0.5個
ミディアム …… 2プッシュ	グレープフルーツ大 1個
ロング …… 3プッシュ	グレープフルーツ大 1.5個

## 02

COOL



週2~3回の  
ケアがオススメ!

### マッサージしながら頭皮の汚れを取り除く

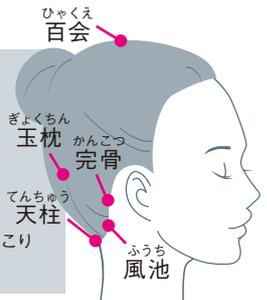
アイスリフレッシュクリームをサクランボ大3粒程、手のひらに出し、頭皮全体に塗布します。指の腹でぐるぐると円を描くようにクリームを頭皮に馴染ませながら ①前頭部→②頭頂部→③後頭部→④こめかみ→⑤耳上→⑥耳裏→⑦襟足の順にマッサージを行います。最後に、夏の疲れに効果的な5つのツボ、「百会<sup>\*1</sup>」「玉枕<sup>\*2</sup>」「完骨」「風池」「天柱」をゆっくりと指圧しましょう。その後、頭皮のぬめりが無くなるまでしっかりすすぎます。(ウォッシュャブルフォームの泡でのマッサージも可能です。)

マッサージポイント



#### 夏の疲れにおススメのツボ

- 百会: 偏頭痛など頭部の症状や消化器系、循環器系、神経系などのストレス症状
- 玉枕: 眼精疲労、かすみ目
- 完骨: 頭痛、肩こり
- 風池: 抜け毛、発毛、頭痛、眼精疲労、歯痛、肩こり
- 天柱: 首・肩こり、自律神経の乱れ



※1 左右の耳穴を結んだ線と眉間から頭頂部に向けた線が交わる点が百会  
※2 後頭部の出っ張りから左右に約4cm程外側にあるくぼみが玉枕

※爪を立てないように気をつけましょう

## 03

### 髪に潤いとツヤを与える



軽く水気を切ったあと、中間～毛先にトリートメントを塗布し、髪全体に馴染ませます。その後、丁寧にすすぎます。



使用量目安

ショート ……	サクランボ大 1粒
ミディアム ……	サクランボ大 2粒
ロング ……	サクランボ大 3粒

## 04

COOL



### 頭皮を保湿する

タオルドライ後、頭皮全体5~10箇所(マッサージポイント参照)に、スカルプポッピングスプレーを塗布します。塗布後、手の平で軽く押さえて頭皮に馴染ませ、マッサージを行います。



▲頭皮が敏感な方は、直接頭皮にスプレーせずに、手の平に一度スプレーしてから、頭皮に塗布してください。

## 05

### ドライヤーで髪を乾かす

お風呂から出たら、必ず髪を乾かしましょう。髪を濡れた状態で放置していると、下記の原因になります。

- ・雑菌が繁殖しやすい(ニオイ)
- ・うねりやすい
- ・パサつきやすい
- ・ツヤが減少しやすい
- ・カラーが色移りしやすい(褪色)

