

Voice 通信

Vo.  2013. 1月



最近頭皮について考えておられる方が多くなってきています

そこで セルフヘアチェック

①

- Q1 好物は肉類が中心だ
- Q2 油ものが大好き
- Q3 インスタント食品に頼りがち
- Q4 早食いだ
- Q5 食事をとる時間が不規則だ
- Q6 コーヒーが好きだ
- Q7 睡眠時間が4時間以下だ
- Q8 頻りに髪を染める
- Q9 ヘビースモーカーだ
- Q10 毎日洗髪していない
- Q11 帽子やヘルメットをしていることが多い

ヘアケア

今日のヘアケアコーナー
頭皮にきく食事

- 1. タンパク質 { 動物性タンパク質 (肉・魚・卵) }
 { 植物性タンパク質 (野菜・果物・豆)
- 2. 亜鉛の量はたらこ・牡蠣・はちまき・うなぎ・いわし等に含まれる

↓

- 1. 生命の維持
- 2. 男性ホルモンを作る
- 3. 髪の毛母細胞を作る

チェック ②

- Q1 母親の家系に薄毛が多い
- Q2 体毛が濃い
- Q3 抜け毛が多い
- Q4 抜け毛が多い
- Q5 髪が臭う
- Q6 スポーツがきらい
- Q7 テスティングが多い
- Q8 歩数が少ない

チェック ③

- Q1 イライラしがち
- Q2 Yes マンである
- Q3 おおねないことがある

② Q1~Q8 個 × 4点

③ Q1~Q3 個 × 3点

0~25点 または 安心。油断はせず
正常レベル。抜け毛が気になる生活
習慣を見直し

26~50点 さまざまな要因から
ストレスや体に不調はないか向き
あてて下さい

51~75点 生活習慣から
生活習慣をもう一度みなおしてみましょ
う。髪に関係しています。

76~100点 抜け毛がやばいかもしれません
おそれ生活習慣が髪の毛にも
体にも負担がかかっている可能性
があります。

本誌通信始めました!! 一応年に4回更新予定ですが、こんなかんじがうれしい!! こういうのが知りたいなどあれば、のせていきますのでぜひおまちしております。よろしくおねがいします。

① Q1~Q11 個 × 5点

3月 2月17日(日)~2月22日(金) 4泊6日

メンバー - ハワイ 行ってきます!!

について...

ホノルル、公用語: ハワイ語、英語

北経 18°55' - 29° 経度 西経 154°40' - 162°

州は太平洋に位置するハワイ諸島にあるアメリカの州である。漢字で布哇と書く。

島、マウイ島、オアフ島、カウアイ島、モロカイ島、ラナイ島、ウアイアヘ島、ホオラウエ島の8つの島と100以上の小島からなる諸島のうちミッドウェイ環礁を除いたすべての島がある。

ちなみに今回行くのはオアフ島です。

ワイキキビーチ

1-スジャア

ワイケリアウトレット

グイヤモンドヘッド

ホノルル美術館

タナラスの丘

サークハワイシアター

モアナルア・ガーデン

イオラニ宮殿

カイルアロウン

などがあります!!

● ハワイ通の方はぜひオススメスポット教えて下さい!!

ウキウキ...楽しみです。

ウキウキしまくってるメンバー紹介★

ハワイ通: 5月8日

大江俊二 (オナー)

出身: 京都市

趣味: 筋トレ、読書

やめていたゴルフ復活すっぴんみたいです。ベストは109

今年中に100切る予定だてうです

チームポイント: 人を元気にする熱いハート

吉井宏樹 (26)

出身: 京都府亀岡市

趣味: バスケット (今でも毎週しています)

スポーツ観戦 (野球、サッカー)

チームポイント: 濃い顔

杉谷祐実 (22)

趣味: 歌うこと

読書

チームポイント: めがね

吉井と杉谷はハワイ初心者ですので

色々とアドバイス下さい。

よろしくお願いします

