

どーも、和田です。

寒がりの僕は、「今年も寒いな」と思っていたら、暖冬だったようで、近所では、梅や杏の花が咲き乱れています(^_^);

それに伴い、年々ひどくなる花粉症の症状がやってきて、薬なしでは通常の生活ができません(>_<) 地球は大丈夫でしょうか？

花粉対策として、洗濯などにも気を使いますが、**髪が傷んでいる**とキューティクルに花粉がとどまりやすいことを知っていますか？

コタ製品を使っている方は、シャンプーで**2度洗**いすることと、トリートメントをする際に**チェンジリンス**をすることで、髪がキレイになり花粉がキューティクルにつきづらくなるので、花粉対策になります！ チェンジリンスの意味が分からない方は、スタッフに聞いてみてくださいね(*^_^*)



2月からカラーや髪セブストレートのときに、**施術の前処理**として一工程**クレンジング**を追加しています。そして、この工程のおかげで髪**のツヤ**がとても良くなっています(^o^)

日常を送るなかで、**皮脂**やトリートメントなどの**酸化**した油が髪に蓄積していきます。古く**酸化**した油がある状態だと、新しく髪がキレイになるトリートメントの成分が髪に入らなくなってしまうので、特別なお薬で一度余分な油を取り除いてから、**施術**することにしました。

おかげで、髪の状態も整い、トリートメントの**効果**もアップするので、髪にツヤが増しました。ぜひ、体感してください(*^_^*)



もしかしたら、他のスタッフが説明してるかもしれませんが、**炭酸のタブレット**を販売しています!(^^)! その炭酸の濃度は、日本一の炭酸温泉といわれる大分の長湯温泉に匹敵するほどです！炭酸の一番の**効能**は**血行促進**です。**通常のお風呂**に入っているより、**5~6倍の血流アップ**が望めるので、**冷え性改善**、**疲れを癒したり**、**育毛**にも**効果**が見込めると思います。うちでは毎日使っているせいか、**保育園に通う子供**たちが**風邪**をひかなくなりました(*^_^*)

最後に、4月から営業体制が少し変わります。**定休日**が**火曜日**だけになり、**スタッフの出勤**は**シフト**で調整します。そして、**高梨**は**日曜日**にお休みを頂きます。土日の**予約枠**が少なくなりますので、早めにご予約いただくか、平日にご来店いただけるよう、ご理解のほど、よろしく願いいたします。

詳しくは、スタッフまでお問い合わせください。

では、この辺で…<(_ _)>

3月4月の定休日（火曜日以外）

3月11日(月) 3月20日(水) 3月27日(水)

Google口コミはこちら



公式LINEはこちら



homey roomy news

こんにちは、坂井です。今年は寒暖差が激しく体調も気を付けないと、すぐに崩れてしまいそうですね。暖かいのは嬉しいですが、この季節は花粉も気になると思います。実は花粉が付着しやすい衣類を気を付ける事はありますが、「髪の毛」にも付着しやすいってご存知でしたか？

ではなぜ、髪に大量の花粉が付着するの??

“花粉の突起の形”、“髪のキューティクルのごわつき”、“静電気”の3つの理由があります。

まず花粉の突起の形 → この突起が髪の毛に引っかかりやすくなります。

次にキューティクルの状態が悪いと花粉は付着しやすくなります。キューティクルがめくれていたり乾燥しすぎたりすることでキューティクルが開いている状態で髪の毛が擦れ合うと大量の静電気が発生します。

静電気は小さな花粉を引き寄せ、ごわついたキューティクルに引っかかり、大量の花粉が付着し残ってしまうのです!

花粉から守るためには?

・ブラッシングでしっかり落とす(シャンプー前)

・2シャンプーの徹底

2度洗いをすることで花粉を洗い流します。

※ 注意事項としては頭皮に低刺激でかつ保湿力のあるシャンプーが適しています。

・トリートメントのチェンジリンス

トリートメントはただつけただけでは全体的に行きわたりません。粗めのコームをつかってとかしたあとに洗面器にお湯をはり、トリートメント水を何度も髪の毛にかけてあげ、その後しっかりとシャワーで流します。

・アウトバストリートメントをつけて乾かす

キューティクルが開いていると、花粉が付着やすくなるので、しっかりアウトバストリートメントでダメージケアをする事で髪の毛を整える事ができます。

おすすめアイテム



COTA STYLING BASE

SHAMPOO
TREATMENT

homey toomy news

こんには高梨 ちよ (๖)

先日 20年位ぶりにスキーへ行ってきました!! 小笠原から毎年スキーへは行っていたので意外と滑れましたが娘は2日間スクールに入ったのでリフトに乗って滑っておいで来るこどもが出来るようになりました!!

ただ、今年は暖かいから雪はあまりなく、小笠原に来たケレンテのイナシとは全然変わっていました。(温暖化が心配です)

今日は「亜鉛」のおはなし...

私は小笠原から「口内炎」がよくできます。(ほぼ毎日口内炎ができていて、体調からしょうがないな...と思っていました。

昨年、いこらほ(毛髪栄養検査)を受けて「亜鉛」が不足していることがわかり、「亜鉛」について調べてみました!!

① 亜鉛不足になるとこんな症状が!!

- ・抜け毛が気になる
- ・傷が治りにくい
- ・風邪をひきやすい
- ・肌荒れしやすい
- ・生理が安定しない
- ・味覚障害
- ・口内炎ができてやすい!!

亜鉛には免疫細胞の働きを活性化する働きがあります。亜鉛が不足すると、免疫の低下やタンパク質の生成がうまくできず口腔内の粘膜が弱くなることで口内炎ができてやすくなります。又、髪の毛の主成分は「ケラチン」と呼ばれるタンパク質で、ケラチンの素(もと)には、亜鉛の「アミノ酸」があります。

アミノ酸は亜鉛がないとケラチンを生成できないので、亜鉛が不足すると毛が育たず、抜け毛・うろ毛の原因になります。

亜鉛がたっぷり含まれる食材は「牡蠣」で、毎日食べられるので...

オススメ食材 ... もろ麦・アマランサス・パルチザン・アーモンド など

※ 私はケレンテで亜鉛を取っています。口内炎ができてにくくなりました!! 全くできないことはないので、口内炎ができていても治りが早いと思います。

homey roomy news

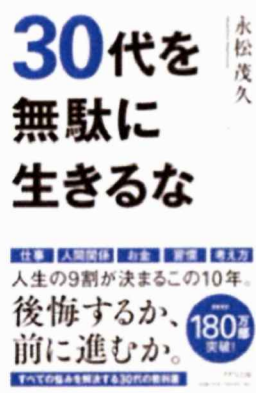
こんにちは、堀田です。今年に入、てもう 2ヶ月がすぎました。最近では早くも花粉に悩まされている気がします。。

そんなところで私の事ながらお知らせがござります。この度第2子を授けました。その為 今年6月頃から産休に入らせていただくことになりました。体調によってはお客様にご迷惑をおかけしてしまうことがあるかもしれませんが、なるべくそうならないように、しっかり(本音)管理して行きたいと思っておりますので、何卒ご理解いただけると幸いです。また産後は川原調であれば3ヶ月程で戻りたいと思っております。しばしご予約などご不便をおかけしてしまうかもしれませんが、よろしくお願ひ致します。現在、担当させていただいておりますお客様に関しましては、しっかり他のスタッフにも引き継ぎさせていただきますのでご安心いただけると思ひます。それではまた今月もよろしくお願ひいたします。

<<今年度おすすめのBest3>>

- 1位 "苦しかったときの話をしようか" 森岡 毅
- 2位 "30代を無駄に生きるな" 永松 茂久
- 3位 "ミライの武器" 吉藤 オリイ

3冊とも今年度50冊以上売れた私にとくに印象に残った本です。とくに1位と3位は中学生からの自分に読んであげたいです(笑) (おいしいものオススメグルメ)の知実家 大阪の千里中央駅にある行灯のてきま「カツサンド」屋「ニューアストリア」です。このカツサンドは本当に別格です!! 手が届かなく No.1です!!



homey roomy news

こんにちは。山下です。2月だということ、20℃以上の汗をかくような日があり、その次の日は寒か、天気と気温の変化が激しいですね。今年は桜の開花が早そうですね。気温の変化が激しいと、中々疲れが取れなから、寝つきが悪か、眠りが浅い、などなどありませんか？ 今月末にホリスパの講習会で学んだ知識を書かせて下さい。

恒常性 (ホメオスタシスとは)

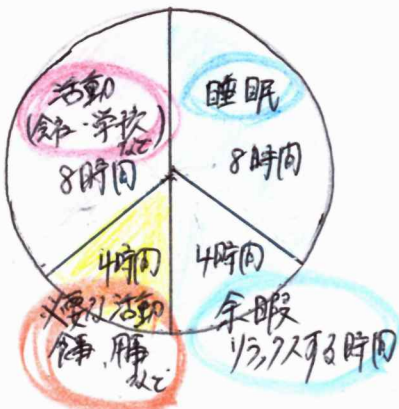
ドイツ語で (ホメオスタシス) という意味です!!
一定の状態

ヒトのカラダには、「良い状態に戻ろう、良い状態を保とう」とする性質がもともと備わっています。この性質のことを、人体の恒常性 (ホメオスタシス) といいます。私たちのカラダに備わった恒常性というカラダの調整役は「自律神経」と「ホルモン」の2つのシステムによって制御されています。私たちの体内には生まれつき備わった体内時計があり、1日24時間の周期で体内のバイオリズムを調整しています。自律神経には交感神経と副交感神経があり、昼間は交感神経優位に、夜は副交感神経を優位にする、そんなリズムが組み込まれています。

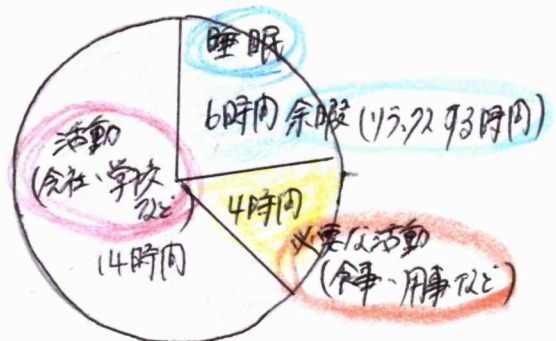
ホルモンも同じで、体内時計のタイムスケジュールに合わせ、昼間は積極的に活動するためのホルモンが、夜間は昼間の酷使による疲労したカラダや傷ついた細胞のメンテナンスをするためのホルモンが活動する時間帯となります。私たちの体内には、このような体内時計によるタイムスケジュールが組み込まれています。しかし、昼と夜の時間のバランスが古くからリズムで生活をしていくと、体内時計の古れとともに自律神経やホルモンのバランスが崩れ、心とカラダのメンテナンスが十分にされず、ヒト本来持っている恒常性を発揮できなくなります。このような恒常性の低下は、疲労の蓄積、カラダの自然治癒力や免疫力の低下につながります。結果的に美意識までも低下させることにつながります。

【24時間のタイムスケジュール】

理想 1:1



現代 3:1



現代人は余暇の時間が減少傾向にある。生活の中でも少しづつ1/3, 2/3の時間を確保したいですね。

homey roomy news

みなさんこんにちは 小林です!! 2月上旬に雪が降り、
びくびくしていましたね!! もうすぐ3月に入る間、
春が近づいてますね。春は過ごしやすい季節ですが、
花粉症なので引き続きマスクが必須になってきます。

暖かい季節になるとお出掛けしたくなるという事で
先日高尾山に行ってきました。登る前に美味しいそばを
食って途中でなんとか頑張って登りました。写真は高尾山
途中で撮った写真ですがとてもキレイな景色でした。
そこからだんごを食ったり、薬王院まで歩いたり、空気
も澄んでいて気持ち良かったです。

2つ目のお出掛けは豊洲にあるteam Lab1に行ってきました。
4つのエリアに分かれて全てが非現実的で不思議な
空間でした。特に裸足になって
水の中を歩いているとアロケラミンが
で魚が泳いでいたり、花びらが
水面に浮かんだりする
エリアがとってもキレイでした。
また、花で埋め尽くされた
庭園も写真映えするいい所です。
のでぜひ行って見て下さい!!
この調子で春は色々な所へ
行きたいなと思います!!
どこかおススメスポット教えて
下さい!!

