

先日、田空港にた。運航本く国際線のーはしんとたが、展望みると意外くの人がい飛んでいきようなもの



美容院に行っても数日でパサつく髪に元通り……。そんな悩みを持つ人にお薦めの一冊だ。日々のシャンプーやブラッシングを少し工夫するだけで髪を美しく保てる「髪トレーニング」を紹介している。

## 美しい髪は血の巡りから

美容院に行っても数日でパサつく髪に元通り……。そんな悩みを持つ人にお薦めの一冊だ。日々のシャンプーやブラッシングを少し工夫するだけで髪を美しく保てる「髪トレーニング」を紹介している。

余慶尚美さんの

くらし本



1300円(税抜き) 主婦の友社

### <プロフィール>

1970年、鹿児島県生まれ。上智短期大学卒業後、広告会社などで勤務。漢方美容や東洋医学を学び、ヘアケアリストとして企業のヘアケア商品の開発などを手がける。12月下旬には自身のブランド「mamuin」からシャンプーなどが発売される。

エクササイズの方法など、20の「髪トレ」メニューが並ぶ。いずれもイラストや写真を多用し、著者自身がモデルになって手持ちの小物を使った大人のヘアアレンジもアドバイスしている。

主に白髪や薄毛が気になり始めた40歳以上の女性をターゲットに置くものの、髪に悩む全ての人が参考にできそうだ。夏に浴びた紫外線の影響で秋は抜け毛が増えやすいとされ、髪トレを始めるには絶好の機会という。著者は、「髪は今の自分を映し出す鏡。髪が元気だと『私ってまだいけるじゃん!』と気持ちも前向きになりますよ」と話している。

「山あい」を意味するクルと、いう商品名の通り、北極圏の険しい峡谷がイメージされて



クル ガラ 6600円(税 イッタラ <https://www>

まち 鼓

大福一口