

FUCES の育毛ホームケア「ハリ・コシ・ボリュームUP!!術」

STEP 1 お湯ですすく

汚れのほとんどはお湯 42～43℃ で落ちるものです。シャワー等でしっかりすすぎましょう。



頭皮を強く擦らないように手際を優しく、十分にすすぎましょう！

STEP 2 手で泡立てる

AR シャンプーも洗剤と同じように手で泡立ててから使います。



シャンプーを頭皮に直接付けたり、髪の手で泡立てると、汚れが均等に落とせなかつたり皮膚を刺激し過ぎたりするので、頭皮によくありません。

STEP 3 シャンプーマッサージ

よく泡立てたシャンプーで髪を洗った、頭皮の汚れを落としていきます。頭皮は、真の上の柔らかい部分から裏側の硬い部分まで順番に指で優しくなでるように両手を動かすようにマッサージしましょう。



目の前で優しく頭皮を動かすのがコツです。毎日1分でも続けることが大切です。

STEP 4 よく流す

シャンプーはしっかりすすぎましょう。すすぎが不十分だと、頭皮ダメージや抜け毛の原因になります。

STEP 5 ヘアバックマッサージ

AR ヘアレスカルブバックを両手手のひらに取り、少しづつ頭皮へ塗り込んでいきます。全体へなじませたらシャンプーの時と同じ要領で頭皮を手の裏で優しくマッサージしていただきます。1分程度マッサージしたら髪を手髷で束ねて髪の毛全体にもなじませていきます。



5分程度放置するとより効果的！

STEP 6 よく流す

スルスとした感じがなくなるまですすぎましょう。

STEP 7 頭皮全体になじませる

タオルドライで髪を半乾きの状態にしたら、AR エッセンスアップライズまたはAR エッセンス フラスを髪になる部分だけでなく頭皮全体にしっかりとなじませましょう。なじませたら、髪の指で頭皮を動かすイメージで1分程度マッサージしましょう。最後に必ずドライヤーで髪を乾かしましょう。



前後2回の使用がより効果的！ヘアグロウを併用するとさらに効果的！

血行促進！ マッサージのコツ

頭皮マッサージをすると、より血行が良くなり髪根が固くなりやすくなります。頭皮のツボ「風池」、耳のツボ「百会」、この2点を特に意識して優しく指で円を描くように頭皮全体をもみほぐすことが効果的です。

