



# 頭皮ケアで健康な大人髪へ

## 頭皮の老化

顔にシワやタルミが現れるように、頭皮も加齢により変化します。髪と頭皮の老化は20代後半から始まるという研究結果もあるそうです。わかりやすい頭皮老化のサインとして、乾燥、赤みや黄ぐすみなどが挙げられます。

頭皮の老化は頭頂部から始まると言われ、おもに2つの理由があります。

理由①：紫外線の影響。頭頂部と分け目部分は紫外線に当たりやすいため、ダメージを受けやすい。

理由②：頭頂部が体の末端に位置するため、血流が届きにくい。とくに、筋肉がないため皮膚が動きにくく、血流が滞りやすい。

頭皮の毛根には、髪を生み出す毛母細胞があります。そのため、頭皮の老化は髪の老化にも直結します。

## 紫外線の影響

### ■頭皮への影響

波長が長い紫外線A波は頭皮に及ぼす影響が大きい。毛母細胞まで到達してダメージを与えるため、健やかな髪の成長を妨げる一因に。

頭皮が乾燥しやすくなり、かゆみや湿疹、フケなどが生じやすい。

発汗量の増加により、頭皮の細菌の状態が変化し、かゆみが起きやすい。

皮脂の分泌が不安定になることでバリア機能の低下につながり、トラブルが長引く可能性も。

### ■髪への影響

頭皮環境の乱れによって健やかな髪が成長しにくくなり、薄毛や抜け毛、白髪などにつながる。

波長が短い紫外線B波が、髪内部の水分を奪い乾燥させる。ゴワつきやパサつき、枝毛切れ毛につながる。

メラニン色素が分解されることにより、髪が変色して白髪に。また、カラーリングの退色を招いて色ムラの原因にも。

## エイジングケア

頭皮の老化には、日頃の生活習慣やケアも大きく影響します。髪を生み育てる毛母細胞の状態は、睡眠や食生活に関係しますが、最近では、酸素や栄養を送る血流のあり方が注目されています。硬く感じられる頭皮は、血流が滞りがちであることから、「頭皮が硬い人ほど薄毛になりやすい」という説もあるようです。

頭皮の血流を促すには、適切なマッサージもおすすめです。

- ・シャンプー時に、指の腹で頭皮を優しく揉みほぐすようなイメージで洗う。
- ・指先に力を入れたり、爪を立てて刺激を与えるマッサージは避ける。
- ・リラックス感を高める香りのシャンプーは、心のリラックスにもつながる。

汚れや余分な皮脂を残さずに洗うため、ゆっくりと丁寧な頭皮ケアを心がけましょう。この先も美しさを保ちたい大人髪にとって、頭皮を清潔に保ち、血流を良い状態に整えることは大切なポイントです。

### 髪の健康度チェック

- フケ・かゆみが気になる
- 髪のボリュームが減った
- ストレスが多い
- 睡眠不足がみ
- パーマやカラーリングをしている
- 髪のパサつきが気になる
- 喫煙する
- 甘いものや脂っこいものが好き
- 白髪が増えた
- 外出時に帽子や日傘は使わない

チェックが多いほど髪の老化が気になります。

# Congratulations

2024年  
4・5月  
昇格者



BUILDER

ビルダー

森山 由子

〈埼玉県〉



BUILDER ELITE

ビルダーエリート

MANIWA RIVAS DONALDO ALBERTO

〈滋賀県〉

敬称略

## 4Lifeとしての新しい出発! Japan VISIONを開催しました!



BE PART OF THE *Big Picture*

2024年6月1日(土)にJapan VISIONを開催し、北海道から沖縄まで各地から4Lifeファミリーが集まりました。イベントでは、「2030年までに新たに300万世帯にTFを届けよう」という4LifeのVISIONのもと、多くのアフィリエイトによるマイストーリーも語られました。伝承ホールという会場ならではの「花道」を通して、華麗に登壇された方々の笑顔も格別に爽やか!新しくImmune System Companyとして再起動した4Life日本支社が盛り上がる一日でした。

## 〈お知らせ〉ロイヤリティプログラムについて



ロイヤリティプログラムを新規設定した場合のロイヤリティポイント利用開始時期が変わりました。これまでの「60日後からの利用」が「翌月から利用」できるようになりました！

(例)

7月15日 新規登録:初回注文&ロイヤリティプログラム設定

8月 2日 ロイヤリティ注文で交換に利用可能

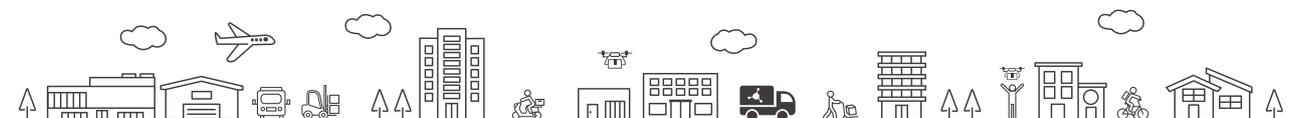


ロイヤリティプログラムの設定方法や詳細につきましては、公式ウェブサイトまたはチラシをご覧ください。

公式ウェブサイト  
ロイヤリティプログラム



ロイヤリティプログラム  
チラシ



## お盆期間中の営業について

お盆期間中(8月13日~16日)は  
通常通り営業いたします。

カスタマーサービス  
営業時間:10:00~18:00  
TEL:0120-951-394 (通話料無料)

10日 (土)	11日 (日)	12日 (月・祝)	13日 (木)	14日 (木)	15日 (木)	16日 (木)	17日 (土)	18日 (日)
	休		営業	営業	営業	営業	休	

### 7月分の注文締切日

7月分の製品注文は、7月31日(水)18時までに電話またはFAXにてお申込みください。

※インターネット注文の場合は、7月31日(水)24時まで可能です。 ※インターネット注文はロイヤリティ対象外となりますのでご注意ください。

### 8月分のロイヤリティ注文の設定変更の締切日

8月分のロイヤリティ注文の設定内容を変更・解除する場合は、下記期日までに日本支社カスタマーサービスへご連絡ください。

- ・クレジットカードの方: **ご自身で設定した発送日の3営業日前まで** (発送は1日~20日の間で選べます)
- ・代金引換の方: **ご自身で設定した発送日の3営業日前まで** (発送は1日~10日の間で選べます)
- ・SMBC口座振替の方: **7月19日(金)まで**

accent



App Store  
からダウンロード



Google Play  
で手に入ろう



カスタマーサービス

0120-951-394 (通話料無料) 月~金 10:00~18:00 [休] 土日祝

フォーライフリサーチジャパン合同会社 〒150-0031 東京都渋谷区桜丘町9-17 AND FIRST BLDG.3階  
電話:03-6777-9691 (代) FAX:03-6862-5074 (代) japan.4life.com