

## スカルプケア

頭と顔は筋膜で繋がっているので、頭皮がやわらぐと、顔までハリUP!

毛穴の皮脂汚れを溶かし出す頭皮クレンジングにもなります。

シャンプーの前にソフトクレイジェルウォッシュを使用し、爪を立てないように頭皮ケアしてください。

### 1 側頭部を指で揉みほぐす



5本の指で10秒間

耳の上の髪のはえ際をそれぞれ5本の指で10秒間強く揉みこむ。

### 2 後頭部を片手で揉みほぐす



片手ずつ10秒間

片手で首の後のはえ際を揉みほぐす。右手で10秒、左手で10秒、それぞれ行なう。

### 3 後頭部を割るように



5本の指で10秒間

後頭部を左右に割るように5本の指でぐぐっと10秒揉みこむ。

### 4 全体を揉みほぐす



最後に全体を揉みほぐして頭皮ケアは終了。

※ソフトクレイジェルウォッシュでのトリートメントの場合はこの後すぐにシャンプーをします。