

AGA 対策 一ヶ月改善プラン

このチェックシートを一ヶ月間使用することにより
薄毛の予防と改善が期待されます。

まずは一か月間、毎日続けてみましょう。

※チェックシートの使い方

縦の列（1日）は最低5ケ、横の列（一ヶ月）は赤字が最低20ケ、青字が10ケ（緑字は個々に応じて）行った日はチェックマークを付けてください。

一か月間で全ての合計チェックマークが 130 以上になることを目標にしましょう。

一か月後、見違えるほどの変化に、きっとあなたはびっくりされることでしょう！

まずは騙されたと思ってトライしてください。

赤=月 20 回目以上

青=10 回以上

チェック式育毛トライアル用紙（一ヶ月分）

印刷して、見やすい位置に貼っておくことをお勧めします。

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	合計
H L 洗髪法																																
育毛ツボ刺激																																
7 時間以上の睡眠																																
適度な運動																																
ヘッドスパ																																
大豆食品																																
半日の自由時間																																
ミノキシジル																																
フィナステリド																																
その他育毛剤																																
合計																																

※備考欄

HL 洗髪法

HL 洗髪法とは発毛ライフが推奨する独自の洗髪法の事です。

①まず洗髪の前にブラッシングをして下さい。

これは埃や汚れを落とし、シャンプーをしやすくするためです。

※ブラシで頭皮を傷つけてしまわないようなるべく頭皮にあたらぬよう注意。

②お湯でもみ洗いします。

頭頂部を意識しながら丁寧にマッサージするように濯ぎます。



③シャンプーを手に取り掌で良く泡立てたのちに髪にまんべんなく塗布し洗います。この際決して爪を立てず、指の腹で優しく洗ってください。

④ゆっくり時間をかけて冷たい水で濯ぎます。シャンプーが残ってしまうと逆に薄毛の原因になってしまいますのでお気を付け下さい。

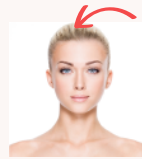
※尚、3回に一度、③④の行程を省いてください。毎日シャンプーを使う必要はありません。

洗髪を行うのは必ず夜、その後もう外出しない事が絶対条件です。

育毛ツボ刺激（抜け毛予防・発毛促進）

髪を育てるのに不可欠な毛母細胞の働きを
活性化させるツボをマッサージしましょう。

一回 2 ～ 3 分ツボをゆっくり押し込むようにマッサージします。
一日数回に分けて行うといっそう効果的です。



ひやくえ
百会

両耳を結ぶ線を通る、いわゆる頭頂部です。
指圧しながら頭を後ろに反らしてください。



きよくさ
曲差

頭の中心、生え際から 3cm ほど左右に開いた
ちょうど目頭から上がったところにあります。



てんちゅう
天柱

後頭と首、頸椎（首の骨）の両側にあります。
3 秒押し、3 秒離しを繰り返してください。



ふうち
風池

天柱から指 2 本分左右に開いたところです。
こちらも天柱と同じく 3 秒指圧をします。

7 時間以上の睡眠

22 時～翌 2 時はいわゆる、「睡眠のゴールデンタイム」と呼ばれています。
成長ホルモンが 1 日の中で最も分泌されますので
この時間には睡眠に入っているのが望ましいでしょう。

適度な運動

軽い運動を行うことにより、血流や代謝が良くなり
毛穴に詰まった老廃物を排出し、毛穴を開いた状態にします。
但し、激しい運動は逆効果になってしまう可能性もありますので注意。

ヘッドスパ

5本の指を頭皮全体に行き渡し、耳周りから、頭頂部に向かって
3分間クリームを塗る感覚で全体をマッサージします。
この時に頭皮が動いていることをしっかり確認しながら行いましょう。
最近ではヘッドスパ用グッズも数多く
販売されており百均等でも購入できるので
使用してみるのも良いかもしれません。



大豆食品

大豆には女性ホルモンによく似た働きをもつイソフラボンが非常に多く含まれています。

イソフラボンは丈夫でみずみずしい髪を作るのにかかせんません。
1日 75mg の上限摂取目安を目標に大豆食品を摂取してください。

納豆	1 パック	約 65mg
大豆飲料	125ml	約 69mg
豆腐	1/2 丁	約 55mg
油揚げ	1/2 枚	約 53mg
きな粉	大さじ 1	約 15mg
みそ	大さじ 1	約 7mg



半日の自由時間

人によっては半日の自由時間を作るのはとても難しいことだと思います。
でも、やってみてください。一ヶ月で良いです。
近所を散歩したり、本を読んだり、趣味に打ち込んだり。
ストレスフリーな人生は、髪にもあなたにも最も大切なことです。