

9月に入り、日中はまだ厳しい暑さが続いています。お元気にお過ごしでしょうか。朝晩の暑さが和らぎ、日が落ちる時間が早くなると秋はすぐそこまで来ていると感じますね。

日の出や日の入りの時間が変化することで体内時計が乱れやすくなるこの時期は、季節の変わり目からくる体調不良に注意が必要です。体内時計の乱れを整えるのに大切なのは「朝の光をしっかりと浴びる」「朝食をとる」「夕食から朝食までの時間を10時間以上空ける」の3つだそうです。朝、太陽の光を浴びることで脳が「活動するぞ!」という指令を体に送ります。また、私たちの体は睡眠後の最初の食事を1日のスタートとして認識しています。寝る2時間前には夕食を済ませ、起きたら朝食をとるという習慣は、体内時計をリセットして生活リズムを整えてくれます。他にも、朝食をとることは肩こりや冷えを解消したり、肥満や生活習慣病の予防になるなど、たくさんのメリットがあるんですよ。皆さんも体内時計の乱れを感じたら、3つの習慣を意識してみてもいかがでしょうか。



秋の気配を感じながらも、日中は真夏のような暑さが残っています。引き続き熱中症には気を付けて元気に秋を楽しみましょう。

毛髪診断士がおすすめする ナイトキャップ

最近、寝ている間にヘアケアできるアイテムとして「ナイトキャップ」が注目されています。枕との摩擦や髪の毛の絡まりを防ぐことで、髪の毛の傷みを軽減する効果があります。他にも、髪や頭皮の潤いがキープされるので、髪の毛のパサつきや乾燥による頭皮のかゆみを抑えやすくなります。ナイトキャップを使用する際は『適切なサイズを選ぶ・髪の毛をしっかりと乾かす・通気性の良い素材を選ぶ』ことが大切です。髪や頭皮のコンディションを整えたい、という方は是非ナイトキャップを活用してくださいね。



ふさふさと
蘭夢が実り
祖父のかみ

今月の川柳
栃木県にお住まいの
大森昇様よりいただきました

「年間定期コース」始めました

薬用育毛剤「蘭夢シリーズ」をもっともお得に続けていただけるコースです。定期継続中の方はお電話で年間定期に変更できます！詳しくは通話料無料の0120-52-9610までお問い合わせください！



募集・みなさまからの川柳やお便り、ご意見・ご感想などお待ちしております♪みなさまからお寄せいただいたお便り、メッセージは、蘭夢ニュースに掲載させていただく場合がございます。

お便り紹介

東京都の鈴木敏和様よりおハガキをいただきました

毎回「蘭夢ニュース」は毛髪ケアのことはもちろん他の情報も旬のことが書いてあり、最初のころはサァーッと読み流してしまいましたが、今はしっかり目を通し、ファイル保存までし、後々の参考に役立てています。

毎回楽しみにしていただいているようで嬉しく思います。これからいろいろな情報を発信していきたいです。



藤本智子

今月のプレゼント

激辛薬味みまから (70g)
みまからちりめん (50g)

抽選で
20名様

徳島県美馬地方に伝わる「みまから青唐辛子」を輪切りにして、醤油、ごま油等で炒りあげた激辛薬味と、和田島ちりめんとみまからを佃煮風に煮込んだごはんの友を、セットでお届けします。辛い物が好きな方におすすめです。



郵便ハガキで
ご応募ください

779-3690
蘭夢ニュース9月号
プレゼント係
(株)河野メリクロン

- ①お名前
- ②郵便番号
- ③ご住所
- ④電話番号
- ⑤ご意見
ご感想を一言

郵便番号と宛名だけで届きます！

応募〆切り: 2025年9月30日(火)消印有効

当選者は発送をもって発表にかえさせていただきます。
みなさまからのたくさんのご応募をお待ちしております。

知っていますか? 髪のこと。

お答えします!

秋の抜け毛について

回答
毛髪診断士 藤岡明美



「秋は抜け毛の季節」そう感じる方も多いのではないのでしょうか。秋の抜け毛は夏の終わり頃から始まり、10~11月がピークとなります。通常自然脱毛(1日70~80本)に比べて2倍程度抜け毛が増えると言われています。

原因として考えられることは、夏の強い紫外線による頭皮ダメージ、汗やエアコンによる乾燥や冷え、体力の消耗など様々です。しばらくすれば抜け毛は落ち着きますが、新しく生えてくる髪のためにも頭皮の栄養補給が大切です。蘭夢シリーズでしっかりお手入れをしてくださいね。

編集後記

編集 株式会社河野メリクロン
発行 通販総合センター



高野 千恵

今年の夏も、子供たちはカブトムシ採集していました。自宅で飼っている分とあわせて、頑張ってお世話していました。



桑本 美由紀

大阪万博に行きたいと思いながら、まだ行けていません。来月までなので時間を見つけて行けたらいいな。



藤岡 明美

残暑厳しい中にも少し秋の気配を感じます。親戚からいただく新米が楽しみです。



藤本 智子

今月は孫の祖父母参観があります。普段は見る事ができない園生活が見られるので楽しみです。

通販総合センターからのお知らせ

「使用チェック表」はご希望の方にお入れしています。
ご希望の方はフリーコールまでご連絡ください。

フリーコール: 0120-55-9614

受付時間: 午前8時30分から午後6時 日曜定休
ご注文やお問い合わせは、こちらまでお願いいたします。