



きれいを目指すヘアケア ～ブックリスト～

『見た目の9割は髪で決まる 大人のための健康ヘアケア講座』

稲垣 俊彦／著 幻冬舎 (2017.1)

この本のテーマは「ブラッシング」と「おしゃれウィッグ」。

髪のツヤ出し、ボリュームアップ効果があるブラッシングの方法や、ウィッグの選び方・使い方が簡単にまとめられています。

『髪のお悩み解決 BOOK』 榎出版社 (2017.2)

ほんの少し生活を改善すると髪のボリュームはアップする！？

正しいシャンプーの方法、育毛に必要な栄養素、ボリュームアップできる髪型などについて専門の医師、美容師が解説します。

『大人の上品ヘア&メイク事典 あなたの魅力を最高に引き出す! 完全版』

山岸 敦子／監修 世界文化社 (2015.11)

前髪の分け目を変えたり、眉を整えたりするだけでまるで別人のようになります。ヘア&メイクの正しい知識を知って今よりもっと前向きにキレイに変身しましょう。大人の女性の伸び代を最大限に引き出してくれる一冊です。

『「女性の薄毛・抜け毛」お悩み解消 BOOK 』

浜中 聡子／著 主婦と生活社 (2011.12)

髪の毛の基礎知識、髪を育てるための生活習慣や美髪レシピ、女性の頭髪治療など頭髪専門医による詳しい解説が書かれています。普段の生活で取り入れられる頭皮マッサージやボリュームアップ術も必見です。

『頭皮ケアで始める美髪バイブル』

山本 未奈子／著、田村 マナ／著 講談社 (2012.8)

髪の悩みの根本的な原因は頭皮のケア不足が一因とも言われています。頭皮や髪の仕組みについて学び、髪と頭皮が蘇るブラッシングやシャンプーの正しい方法を身につけましょう。オイルクレンジングやヘアマニキュアといったスペシャルケアについても紹介されています。

長岡市内の図書館にある本のリストです。

ご希望の際には各図書館でお申し付けください

長岡市立中央図書館作成 平成30年1月

