

ヘア&頭皮ケアで 髪をすこやかに



秋になると髪のパサつきややせ細り、抜け毛などに悩まされる人が増えます。そのままにしておくと、悪化することもあります。髪と頭皮のケアを心がけて、すこやかな髪を取り戻しましょう。

夏の紫外線などによる ダメージが表面化

夏の間、髪や頭皮は肌以上に紫外線の影響を受けており、降り注ぐ紫外線は髪の表面のキューティクル※を傷つけ、頭皮を硬くします。また、夏の冷房は髪や頭皮を乾燥させます。

秋になると、こうした紫外線や冷房による髪や頭皮へのダメージが、じわじわと表面化します。キューティクルが傷ついたり、乾燥した髪はツヤがなく、パサつきやすくなります。頭皮は髪を育てる土壌なので、頭皮が硬かったり、乾燥して血行が悪いと、生えてくる髪が細くなり、抜け毛の原因にもなります。

日々のケアで、ダメージが蓄積した髪や頭皮をメンテナンスしましょう。すこやかな髪を取り戻すためには、栄養バランスのよい食事や、質のいい睡眠をとることも大切です。

※髪の表面を外部の刺激から守っているもの。

ヘア&頭皮ケアですこやかな髪を取り戻そう

髪を洗うときのひと手間が、髪や頭皮のケアにつながります。週末などにスペシャルケアも行いましょう。

基本のデイリーケア

しっかりとシャンプーやトリートメント（コンディショナー）を髪になじませ、汚れを取り、保湿することがポイント。保湿力の高いシャンプーなどを使うと、より効果的。髪や頭皮はゴシゴシとこすらない。

- ①シャンプーをする前に、ブラッシングで髪の絡まりや汚れを取り除く。
- ②髪にシャンプーをつける前に、頭皮と髪をお湯でしっかりと濡らす。
- ③マッサージするようにシャンプーをして、十分にすすぐ。
- ④髪の水気を切り、くしで髪の流れを整える。
- ⑤毛先を中心にトリートメント（コンディショナー）をたっぷりなじませ、5分ほどおいたら、しっかりすすぐ。
- ⑥髪の水分会を、タオルではさむようにして吸い取る。頭皮も忘れず水分を取る。
- ⑦くしで髪の流れを整えながら、ドライヤーで根本までしっかりと乾かす。
髪のパサつきが気になるときは、あらかじめ毛先にヘアオイルをなじませておく。



シャンプーで髪を洗うとき、
側頭部→頭頂部、後頭部→頭頂部
に向かってマッサージする。

週末のスペシャルケア

週末に「温トリートメント」と「頭皮マッサージ」でスペシャルケアを行う。「温トリートメント」は、トリートメントで髪の内部を、コンディショナーで髪の表面をケア。「頭皮マッサージ」で頭皮を柔らかくして血行を促す。

温トリートメント

上記の⑤を、以下の①～④に置き換える。



- ①トリートメントを手にとり、毛先から髪を中心までなじませる。ヘアゴムなどで毛先をまとめる。



- ②頭全体を蒸しタオルで包み、10分ほどおく。
- ③蒸しタオルを外し、トリートメントを洗い流す。
- ④髪にコンディショナーをなじませ、5分ほどおいたら洗い流す。

頭皮マッサージ

指の腹で押すようにして、シャンプーやトリートメントのときに各20秒ずつ行う。



【頭頂部】

耳の上に親指を置き、人差し指から小指で頭頂部の頭皮を後ろに引くようにマッサージする。



【側頭部】

こめかみに小指を置き、人差し指から小指で側頭部の頭皮を持ち上げるようにマッサージする。



【後頭部】

頭と首のつけ根のくぼみに親指を置き、人差し指から小指で後頭部をほぐすようにマッサージする。