

5万人以上の女性を変えてきた救世主の金言！

頭皮のケアで、若々しさアップ！

～毎日のお手入れポイント～

髪のエイジングケアにおいて最も大切なのは頭皮の血行を良くすること。毛根に栄養を送る役割を果たしている血行は、毛髪の成長に大きく影響するのです。毎日のケアで血行を促し、ボリューム感のあるヘアを目指しましょう。

「シャンプー」は、髪ではなく頭皮を洗う

〈予洗いは入念に〉

- ① ブラッシングで汚れを浮かし、シャンプーやお湯をなじみやすくする。
- ② 1～2分かけてお湯でしっかり予洗いを。



〈シャンプーの仕方〉

- ③ 髪の摩擦を防ぐために、シャンプー剤は泡立ててから頭皮へ。
- ④ 地肌に届くよう、うなじから頭頂部に向かって指を入れる。
- ⑤ 頭皮をさする指の動きはソフトタッチ&小刻みに。
- ⑥ 指の腹で頭皮を掴むように前後に動かす。
- ⑦ トリートメントやコンディショナーは髪の根元につけない。

point /

シャンプーの選び方

頭皮が乾燥しているのか、角質が溜まっているのか、皮脂が残ったままなのかを見極め、その状態に合わせて選ぶのが一番。また、髪にハリ・コシを与え、ふんわりとボリュームを出したい方は「ノンシリコン」、髪のきしみやパサつきが気になる場合は「シリコン入り」がおすすめです。

「ブロー」で、髪をふんわり立ち上げる

〈乾かし方〉

頭皮を指の腹で優しくこすりながら、根元が立ち上がるようにドライヤーの風を当てる。



point /

全体が乾いたら、根元を立ち上げるように下から30秒ほど手櫛を入れるとふんわりがキープ。

連載 第3回

髪から若々しく！ エイジングケア教室



『老けない人のシンプルメイク ルール30』
著：Say 講談社

5万人以上の女性を変えてきた大人美容の救世主

監修 あさ か じゅん こ
浅香 純子 先生

Say若創り学教室主宰。1955年生まれ。長年、大手化粧品会社でブランドマーケティングを担当。メイクアップアーティストブランドや、大人の女性のためのコスメティックブランドを立ち上げる。2012年10月に中高年向けのスキンケア&メイクを学ぶための「若創り学教室」を東京、銀座にオープン。NHKなど多くのメディアでも活躍中。



※写真はイメージです。

髪は、印象も肌も左右する大きな鍵に！

見た目年齢を左右するのは、肌やスタイルだけではありません。髪の美しさやヘアスタイルでも大きな違いが生まれます。

そんな髪にとって、夏はとても過酷な季節。紫外線や汗、皮脂汚れ、冷房による乾燥など、ダメージとなる要素が多いので、美髪の土台となる頭皮からしっかりケアしましょう。頭皮を健やかに保つことができないと、頭皮とつながっている顔のたるみの原因にもなりかねません。だからこそ、これまで髪や頭皮を気にかけていなかった人は、ケアを見直すことで若見えが叶うことになるのです。髪という新しい視点のエイジングケアを取り入れ、若見えスタイルへのチャレンジを始めましょう。

5万人以上の女性を変えてきた救世主の金言！

ヘアスタイルで、若々しさアップ！

～お悩み解決ポイント～

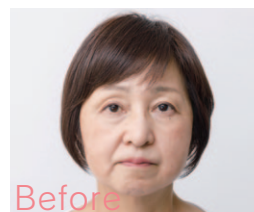
ふんわりと女性らしくボリューム感のあるヘアスタイルは自然な仕上がりで、お洒落感も演出できます。年齢を重ねることで現れる悩みを解決して、若見えヘアをかなえましょう。

全体的にボリューム不足…

解決！分け目を曖昧にするだけで、ふんわり感のある若々しい印象に。

「若見えポイント」

全体をエアリーに仕上げると頭皮の隙間が感じられない！



撮影：是枝右恭

前髪がペタツとしがち…

解決！生えグセを活かすようにして立ち上げると全体にまとまりも。

「若見えポイント」

髪の毛の根元にドライヤーの温風を当てた後、冷風を当てると、ふんわり。



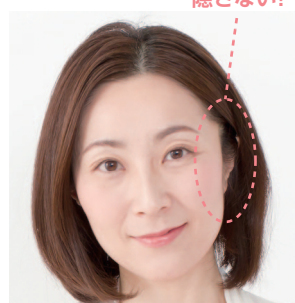
ココを立ち上げる

フェイスラインが気になる…

解決！長い前髪でフェイスラインをカバーして、凛とカッコよく。

「若見えポイント」

前髪を片方だけ耳にかけると、メリハリのあるシャープな印象に。



両方隠さない！

スペシャリストからのメッセージ

メイク・ファッション・ヘアは全て連動しているので、一つだけ頑張ってもバランスが取れません。ヘアで大切なのは、まず艶。そして自分に似合うよう一歩攻め込むこと。そうすると、年齢を重ねても新しいスタイルにチャレンジできますよ！

次号も浅香純子先生に大人のためのスペシャルテクニックをお教えいただきます。お楽しみに！



「頭皮マッサージ」で、育毛を促進！

テレビを観ながら、家事の合間に、ぜひ。「こすらない」を鉄則に、頭皮と指を密着させて行いましょう。フェイスラインのたるみ改善にもつながります。

step1 円形マッサージ

【目安回数／2～3回】

手のつけ根を耳たぶに当て、指で耳全体をふさぐようにする。指の腹を立てながら、親指の根元を軸にして耳のまわりを円を描くように、前から後ろに向かって圧を加えていく。



step2 頭皮リフトアップ

【目安回数／2～3回】

指をしっかりと組み、手のつけ根で頭皮を持ち上げるように。額の生え際をしっかりとマッサージすると額の横ジワ対策になります。



頭皮を動かすように、頭のとっぺんから首に向かって持ち上げていく。最後に親指の腹で、生え際部分の外側のへこんだところにあるツボ「天柱」を押さえる。

step3 頭皮をトントン

両方の手を握り、心地良いと感じる部分を軽く叩くようにマッサージする。頭皮を指でやわらかく動かせるようになったらOK！

