

きれいで扱いやすい髪を 育てるためのホームケア。

ルーティン化しがちなシャンプーやドライヤー。「いつものやり方」が正しいとは限りません。今こそ見直しを!

撮影・青木和義 イラストレーション・John Danon 構成&文・中條裕子

髪を育てる

洗い方

髪が生えやすい土台作りのための洗髪と心得て。

STEP

1 ブラッシング

ブラッシングというと、髪をとかすことばかり意識する人も多いけど……。「頭皮にブラシを丁寧に当てることもブラッシングです。まずは耳の上、側頭部のあたりからブラシを当てたら、そのまま斜め上方向へと動かして。下の方向へと動かして生えている髪をとかすのではなく、頭皮をほぐすように意識してブラッシングしてください」

詳しい方法は、P.51の頭皮ケアの項目にて。まずは頭皮にフォーカスして汚れを浮かすブラッシングから始めよう。

ヘアケアの基本は、まず洗髪。というところ、毛髪をきれいにするイメージを持つ人も多いが、実は一番大切なのはその土台となる頭皮、と本山典子さん。「シャンプーをするのは、髪が生えやすい土台を作るため。その一番のポイントは予洗い。なぜかというところ、いきなり髪にシャンプー剤をいくらつけても泡は立たないんです。いかに先に湯で汚れを浮かせて泡が立ちやすい環境を作るか、が大事になってくる」

その前準備として、最初にきちんと頭皮にブラシを当ててブラッシングをする。そうすることで汚れが浮き上がりやすく、固まった頭皮の筋肉がほぐれやすくなるのだ、という。

「せっかくなのでシャンプー剤を使うのであれば、しっかりと予洗いをしてからが鉄則。そこが抜けている人がとても多い。空気を含ませてフワツとした泡が髪に当たるだけで汚れは浮くので、ごしごし洗う必要はなくなります」

すると、頭皮や毛髪を無駄に擦って負荷を加えることもなく、余分なシャンプー剤を使うこともなくなる。髪を育てる「畑」である頭皮を、いかに健康やかに「耕す」かがきれいな髪への近道に。

本山典子さん 毛髪診断士

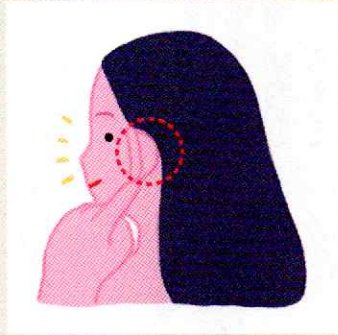
もとやま・のりこ ●毛髪ケアの独自スキルを生かして世界12カ国でヘアケア指導を行う。漢方や五感学に通じ、心身に働きかける「本山メソッド」が話題に。



CHECK!

洗ってすすぐ際に、
注意したいのはここ。

丁寧に洗っているつもりでも、いつものクセでつい同じ場所に手がいきがち。そんな心あたりのある人が洗えていないと指摘されるのが、頭頂部、衿足、つむじと並んで耳の後ろのあたり。ここは特に、洗いとすすぎを念入りしておきたいところだ。「洗うときに気をつけるのはもちろんですが、耳の後ろは流しも甘くなりがち。特に上からシャワーを当てている人は、額から頭頂部にかけて水を当てているので届きにくい。ごしごしして摩擦を与えるのはよくありませんが、耳の後ろ部分は臭いが発生しやすい部分でもあるので、指を通すようにしてすすいでください」



3 STEP シャンプーを つける

シャンプーを濡れた手のひらに取ったら、それを泡立てる際にもちよつとしたコツがあるのだという。

「そのまま混ぜるのではなく、手のひらを合わせ、指の間までシャンプー液を入れて手全体で泡立てるようにしてください。指先までつけて大きく混ぜると、空気がよく入ります。予洗いがしっかりできていると、髪に馴染ませるだけで泡立ちやすくなります」

手のひらにまんべんなくシャンプーをのばし、毛先から中間の髪につけて優しく揉むだけでしっかり泡立つ。



右・ジャムレーベル ヘッドスパブラシ7,480円。左・美容師の手荒れを改善したいという思いから、肌への優しさを追求し誕生。ジャムレーベル シャンプー 500ml 5,720円 (プライベートラボ <https://jamlabel.jp/>)

2 STEP 予洗い

洗髪を始めたら、まずは頭皮と髪を湯で洗う〈予洗い〉に時間をかけよう。「予洗いの時間は童謡を日安に。一曲30秒ほどの〈チューリップ〉や〈どんぐりころころ〉などを2回、鼻歌で繰り返すと1分になります。シャンプーを泡立てるのに割いていた時間をぜひ予洗いにあててほしい。ざっと濡らしてすぐシャンプー剤をつける人が多いけど、なかなか泡立たず量をたくさん使うことに。すると痒みやフケが出たり、抜け毛の原因になることもある。それも十分な予洗いで変わります」



CHECK!

シャンプーの後は、
何を使ったらよいの？

リンス、コンディショナー、トリートメントはどう違うのだろうか。「リンスは髪の毛の表面をカバーして、コンディショナーやトリートメントは髪の毛の内部に浸透して修復する働きがあります。より深く内部修復をしてくれるマスクなどもあるので、髪の毛の状態によって使い分けるといいでしょう。トリートメントをした後にリンスをすると、ダブルでカバーしてくれるので、髪の毛の傷みが気になるときに試してみると効果的です」

4 STEP 洗う

泡が立ったら頭皮全体に広げ、あとはマッサージするように洗う。その際にごしごしこするのは厳禁。

「軽くざくざくと手を入れたら、頭皮を動かすようにしてください。指の腹で頭皮を寄せてニキビを潰すようなイメージです。毛穴の汚れを落とそうと思うと、頭皮をにゅっと押さないと取れにくいので、臭いがしたり汚れているのは髪の毛ではなく、頭皮。シャンプー用のブラシ(右写真)を使うのもおすすめ。たとえば、ジャムレーベルのブラシは頭皮の歯ブラシのような感じで、丁寧に洗えます。そうした道具に助けってもらうのも一つの手です」

すすぐ 7 STEP

「せっかく入れた成分が流れてしまうのでは、とすすぎが足りない人が多いのですが、トリートメント後のすすぎもシャンプー時と同じくしっかりと。頭皮を中心に恐れずすすいで」

トリートメントは油分が多いので、背中や顔周りについてしまったら、特に念入りに落とすことも大事。そのままにしておくとなキビなどの原因に。

CHECK!

洗髪はどのくらいの頻度と回数がよい？

「1日おきでちょうどいい。もしそれで気持ちが悪いという場合は、泡が立たないジェル状のドライシャンプーを取り入れるという方法も。頭皮につけて揉んで、ブラシがあればそれを使って。私は泡のシャンプーの日とそうでない日を作っています」

毎日のシャンプーは頭皮脂の過剰分泌につながったり、逆に取り除きすぎて乾燥肌になる可能性も。

「3日おくと菌が繁殖してしまうので、2日をマックスにドライシャンプーを取り入れながら、がおすすめ。シャンプーの回数は1回で。汗をかいたときには2度洗いしてもよいですが、すすぎをいつもより丁寧に心がけて」



頭皮はもちろん全身に使える、オーガニックドライシャンプー-AN 200ml 3,410円(オーガニックラボ mail:info@dry-shampoo.jp)



つける 6 STEP

トリートメントを

まず頭皮に直接につけない、が原則。「トリートメントは、毛先を中心につけてください。長い人は特に、手のひらでキュキュッと優しく髪の中に揉み込むようにして。ブラシやコームを使うと、トリートメントが入ると同時に余計な分は落ちていきます。その場合には引っ張りすぎず、髪の間を優しく通すなど、注意が必要です」



髪に均一にトリートメントを馴染ませる、ハホニコ トリメンコーム 990円(ハホニコ ハッピーライフ事業部 ☎0120・8025・11)

すすぐ 5 STEP

「すすぎはごく丁寧に、シャンプーの倍の時間をかけてください。1分間シャンプーしたら、2分かけてすすぐようにして。髪の毛は自分が思う以上にシャンプー剤を吸収しています」

髪が長い場合、顔を下に向けてシャワーを当てる人も多いが、ある程度流したら上向きになることも忘れずに。

「下向きでシャワーを当てると、髪に逆らって流せるので汚れが落ちやすいんです。ただ、額の上の部分に水が届きにくいので、その後に上からもシャワーを当てるようにしてください」



乾かし方

髪や頭皮が水分を含んだ状態をできるだけ早く短く。

洗髪した後は、できるだけ早く頭皮と髪の毛を乾かすことが何より大事。

「とにかくドライヤーは使ってください。自然乾燥はよくありません。髪は濡れているとゴムのように伸び、脆弱な状態。水に濡れると髪の水素結合が離れるので、パーマや毛染め剤が入るんです。髪は乾いていると固いけれど、濡れているとリスクも大きくなります」

そのためには、まずはタオルドライできちんと水気を拭き取り、その後は

ドライヤーで素早く乾かすようにして。「ドライヤーで髪が傷むのでは、という心配があるかもしれませんが、髪の毛が熱変性するのは100℃くらい。髪が濡れている状態だとそこまで高温にはなりません。頭皮に菌を残さず髪を安全な状況にするためにも、中程度から高温にして風量強めで大丈夫です」

STEP

1

タオルドライ

「タオルドライは最初はキュキュッと絞るような感じで、ある程度水分を吸えたら、ぼんぼんと軽くタオルを当てていきます」

使用するタオルは、肌負担の少ない柔らかなタイプを選んで。吸水性の高いものを使えばドライヤーの手間も少なく時短にもなる。



低摩擦、高吸水の繊維を使用。CUOL タオルではじめる美髪ケア スリムバスタオル 34×110cm 2,640円(ハートウエル ☎0898-56-3888)



STEP

2

ドライヤー

ドライヤーは頭の横の部分から後ろへとしっかり当てていき、頭皮を中心に全体を乾かす。

「髪が長い人は、最初は顔を下に向けて襟足から乾かすようにしてもいいですよ。最終的には、とにかく頭皮が湿っていないようにすることが大切です。ちなみに、前方からドライヤーを当てている人は、首の後ろ側を乾かし損なっている場合が多いので気をつけて。ここは湿気が残りやすい部分で、そのまま寝ると枕に菌が移って増えるなどリスクも大きいので、特に丁寧に乾かしてください」

STEP

3

仕上げ

髪と頭皮が乾いたらそれで終わり、という人も多いけれど。

「ドライヤーの冷風を必ず最後に当てて仕上げを。風のリンスやトリートメントだと思って。髪は熱くなると膨張するので、冷風で引き締めてください。その際は手ぐしでもよいのですが、ブラシを通すと歪んでいる毛髪がまっすぐになり、光の反射でツヤが出ます」

CHECK!

アウトバスで髪に油分をまとわせる。

ドライヤーの熱にはそれほど神経質にならずとも大丈夫。

「髪の傷みが心配であれば、ドライヤー前にアウトバスのトリートメントをつけるのもおすすめ。インバスで使うのは髪の内部を修復するため、アウトバスのトリートメントは髪に洋服を着せるようなもの。紫外線が強く、髪の毛が乾燥する時季は、せっかくよい成分を入れても流出しやすいので最後に油分をまとわせてあげるといいですよ」

トリートメントはインとアウト、両方使うとより安心。



髪の深部ダメージを修復するヘプチドを配合。メデュラ ハイパーリンクセラム 55ml 5,280円(Sparty MEDULLA ☎0570-666-881)

髪を育てる

頭皮ケア

頭ばかりでなく首、肩周辺からしっかり血流促進を。

頭皮の血流をよくするには、まずブラッシングで血行を促すのが一番。

「髪の毛が生えて下がっているのは、毛穴はとも疲れている。毛髪と頭皮の接続部分が硬くなりやすいので、生え際より手前からブラシを当てるのがおすすめです。クッション性の高いブラシなど、頭皮を傷つけないブラシを使ってください。あとは硬め、柔らかめなどお好みで。痛くないブラシなら皮膚の部分から当ててもいい」

また、全身の筋肉はつながっているため、頭ばかりでなく首や肩周りをほぐして血流を改善することも大切。

「マッサージは半分やる気がないくらいの力加減で。それにびったりのズボラマッサージ法もありますから。疲れた自分を労りながらできる動作を取り入れると、続けられますよ」

CHECK!

頭皮老化を防ぐためのクレンジング選びを。

年齢を重ねてきた頭皮は、肌と同じく皮脂を落としすぎないクレンジング選びも大切。

「40、50代からは皮脂汚れ対策というよりも、頭皮老化を防ぐという意味でのクレンジングがよいと思います。頭皮は畑と一緒に。水分や栄養を補うような頭皮マッサージ用のクレンジングやジェルがおすすめです。私自身はラ・カスタのマッサージクリームを使っています」

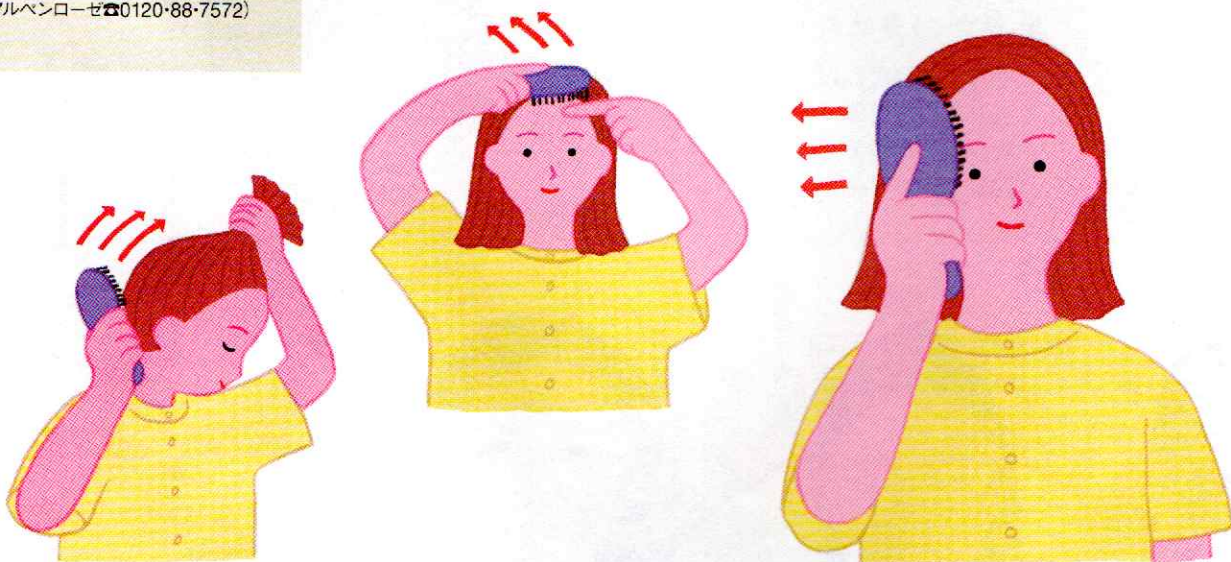


週1回のケアで柔らかな頭皮へ。ラ・カスタ アロマ リグヴァイタ スキアルブ マッサージクリーム C&M 145g 3,740円(アルペンローゼ ☎0120-88-7572)

ブラッシング

ブラッシングは頭部にある大きな筋肉からとかすと頭頂部もほぐれやすくなる、と本山さん。

「まずは顔の横にブラシを当て、そのまま横にずらして頭皮をブラッシング。次は顔から後ろへ向かって、首の後ろは下から上へと動かします。最後は右から左から、下から上からと、いろいろな方向からとかすようにして。どの場合も、髪の毛の生え際より少し手前からブラシを当てるようにしてください」



気づいたらすぐ 1日何度でも!

首と肩ほぐし

マッサージはあくまでがんばらず、ズボラがいいのだという。

「机に肘をつけてこめかみに指をあて、そのまま首を動かせば自然とリンパが流れます。指を使ってマッサージしがちですが、自分の頭を手にもたせかけて首のほうを動かす。自重を利用して右、左、どちらも側頭筋がほぐれますよ」



くせ、白髪、ボリューム不足…を素敵に解決! 髪ワザ決定版

2024
7/10



クロワッサン



コンプレックスを
魅力に変える

髪のマジック。



自分をもっと好きになる。



簡単ボリュームアップ術。
髪を育てるホームケア。
大人のポジティブ髪色考。
くせを活かして華やかに。



- 第2特集 -

常盤貴子さん
髪型も自由におおらかに。



帽子、サングラス、サンダル
夏の必需品で
おしゃれを実現。