

いくつになっても、女性にとって髪はとても気になる場所。
今回のテーマは「美髪」です。キレイな髪をつくるためのポイントをご紹介します。

【正しいシャンプーの仕方】

まずは、シャンプーの前のブラッシングでホコリや汚れを落とし、シャワーなどで髪を十分に流します。これで汚れの70%は落ちると言われているので、シャンプーの量も少なくて済みます。



シャンプーを直接頭皮につけると、
すぎ残しによるかゆみや炎症の元!!

次に、手でシャンプーをよく泡立ててから頭皮につけて洗います。そのまま髪につけて洗いながら泡立てると、髪同士の摩擦で傷むので要注意です。頭皮・髪全体にシャンプーが行きわたったら、生え際から頭頂部にかけて指の腹を細かく動かしながら洗えば、マッサージ効果も期待できます。

すぎは、耳の後ろや首周りの生え際なども忘れずに。
もちろん、シャンプー後は、トリートメントなどで髪に潤いを与えましょう。



【美髪に欠かせない頭皮ケア!】

髪を培う地肌をケアしてこそ、美髪への近道。理想的な頭皮は弾力があってやわらかいこと。そこで、有効なのがマッサージです。頭皮の血行が良くなり、毛穴の皮脂のつまりも解消してくれます。シャンプー後に1~2分ほどマッサージ(イラスト参照)。時々、5本の指全体で頭皮を外から内側へ押すようにもむと毛穴のつまりにも効果的です。だいたい2週間に1回~月1回のペースで行いましょう。

指の腹でやさしく頭皮をつかみ、指先で頭皮を軽くつまんでは、下から上へ細かく円を描くようにマッサージ



【髪は必ず乾かしましょう】

髪を濡れたまま放っておくと、髪のキューティクルが開きっぱなしで傷みの原因に。またキューティクルの間から必要な水分も蒸発し、パサつくので必ずドライヤーで根元から乾かしましょう。完全に乾かす必要はありません。8割程度の乾きで、ツヤのあるきれいな髪に仕上がります。

【ふだん、注意することは?】

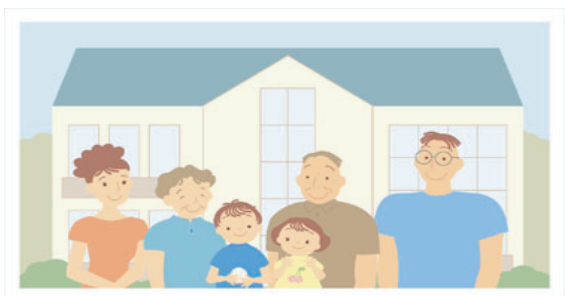


あんずやオリーブの美容オイルも髪を保護してくれます。使うときはごく少量を髪に伸ばして!

髪の大敵は「紫外線」です。紫外線により毛髪の主成分であるタンパク質が分解し、キューティクルがはがれ、ダメージヘアの原因に。普段から帽子などを着用し、紫外線から髪を守りましょう。最近は髪用の日焼け止めも出てますし、髪との相性抜群のオリーブオイルやあんず油配合のヘアローションやスプレーを使えば、髪を保護してくれる上に、ツヤツヤになりますので、使ってみてはいかがでしょうか。

【髪にいい食品は?】

バランスのいい食事を心がけるのはもちろんですが、髪にいいとされるのは「亜鉛」。それを含む貝類などがおすすめ。また動物性タンパク質である肉類や卵もいいですよ。



TOYAスマイル倶楽部事務局
今治市玉川町中村甲677-7
有限会社十弥工務店内
TEL (0898)36-8182
FAX (0898)36-8183
E-mail : toya-info@toya.co.jp