

洗髪の極意

このひと手間で差がつくんじゃ!

Shampoo

8ヶ条

髪や地肌の汚れは、お湯で洗うだけでも70~80%は落とすことができます。そのため、洗浄力の強いシャンプーを使い続けると、汚れだけでなく、余分な皮脂まで奪い、乾燥を引き起こして枝毛などをつくってしまいます。安全性の高いマイルドな洗浄力のシャンプーを選びましょう。

シャンプー選びのポイント

- 弱酸性**
髪も肌と同じ弱酸性です
- キメ細かい泡立ち**
キメ細かい泡で毛穴の奥の汚れまでスッキリ
- 適度な洗浄力**
石油系洗浄成分は髪のタンパク質を傷めやすく、脱脂力も強いため避けましょう
- 低刺激処方**
髪や地肌に負担の少ない安全性の高いアイテムを選びましょう

- ブラッシング**
シャンプー前のブラッシングで汚れを浮き上がらせます。
- 予洗い**
ぬるま湯で地肌からしっかり濡らし、汗やホコリ、古い角質などを落とします。
POINT お湯の温度は体温より少し高め38℃程度。地肌やキューティクルに適した温度です。
- シャンプー×2回**
手のひらでシャンプーを泡立て、指の腹でやさしく洗います。
①回目> スタイリング剤の汚れを落とします。
②回目> 余分な皮脂など地肌の汚れを落とします。
- 洗い流す**
「もうこれで十分かな」と思ってから、さらに20秒以上洗い流しましょう。

Treatment

健康な髪は、弱酸性に保たれ、「強度・弾力・水分量」のバランスがとれた状態。トリートメントはこの3つのバランスを整えるため、髪内部に栄養分を補うアイテムです。仕上がりの好みはもちろん、髪と地肌の状態に合わせてトリートメントを選びましょう。

この極意を守り続ければ、理想のヘアデザインも思いのままじゃ!

- トリートメント**
まず、傷みの多い毛先から中心にかけて塗布。その後根元から毛先に指を通してなじませます。髪内部までしっかり浸透させるためにも5分は放置しましょう。
- 洗い流す**
髪と地肌にトリートメントが残らないようしっかりすすぎます。
- タオルドライ**
髪に摩擦などのダメージを与えないように、髪を押さえるようにやさしく水分を取りのぞきます。
- ドライヤー**
ドライヤーの熱から守るため、洗い流さないトリートメントなどでケアしてから乾かします。

夏本番! 今こそヘアケアの見直しを

正しい **洗髪** + **アイテム** = **健康美髪**

ダメージレスな健康美髪を育てましょう

朝のスタイリングが上手く決まらなかったり、カラーがすぐに落ちたり、パーマがかかりにくかったり…。ヘアデザインの悩みのほとんどは、髪そのものの傷みによるもの。髪は自ら修復する機能がいないため、毎日のケアで髪と地肌のコンディションを整えて、自在にコントロールできる素材をつくり出す必要があります。つまり、理想のヘアデザインの始まりは、「髪と地肌の改善」からなのです。だからこそ、自分に合ったシャンプー&トリートメントを使って、正しく洗髪することが大切。とくに敏感肌や薄毛、白髪でお悩みの方は美容師さんに相談しましょう。

また、月に1度はヘアサロンなどでヘッドスパをするのも効果的です。普段のお手入れでは行き届かない内側のケアをプロの手におまかせしましょう。きっと今まで感じたことのない、なめらかな髪と地肌を実感しますよ!

あなたのヘアダメージは大丈夫!?

ダメージCheck✓

- 髪が細く、ハリ・コシがない。
- ブラッシングをすると毛がからんで切れてしまう。
- 髪がパサついて、ツヤがない。
- 地肌がかゆくて、フケがやすい。
- ポリウムがなく、毛先に重みがない。

WARNING
チェックが2つ以上の方は要注意!

「睡眠不足」にご用心!

睡眠は、髪と肌の再生タイム。新陳代謝を促す成長ホルモンが最も多く分泌されるのが、夜10時~深夜2時。美髪と美肌を加速させるこの時間帯を含んだ8時間睡眠が理想的です。睡眠が十分にとれていないと、髪や地肌に栄養が行き届かず老廃物も排出できないため、髪はツヤを失い、さらには細毛や抜け毛を引き起こすことも。お金も副作用の心配もない「眠りケア」で健やかな髪を育てましょう。

美髪をつくる食材

ま	ご	は	や	さ	し	い	ね
豆類	ゴマ	ワカメ (海藻類)	野菜	魚	シイタケ (キノコ類)	イモ類	ネギ