

すこやか。ワンポイントアドバイス

ONE POINT ADVICE



今月のお題

頭皮ケアでジメジメ気分&たるみ顔をスッキリ!



梅 雨は大地を潤し、秋に向けて植物や農作物を成長させてくれる自然の恵みです。とは言っても、この時期はお肌や頭皮がジメジメ、髪もボサボサ、気分はブルーになりがちです。そこで今月は「頭皮ケアで気分も見た目もスッキリ」のワンポイントアドバイス!今話題の頭皮ケアは、たるみ顔の改善にもつながります。この時期たるみがちな気分と一緒に、顔もリフトアップしちゃいましょう!

今話題の頭皮ケアって何?

ここ数年、TVや雑誌などに「頭皮ケア」が取り上げられ話題になっています。いつまでも健康で美しい髪でいるために頭皮ケアが不可欠で、薄毛、抜け毛の防止にもなるという事です。また、顔のたるみを解消し、見た目のアンチエイジング効果もあるので、美容院やエステサロンなどでも頭皮ケア(スカルプケア)やヘッドスパが大人気ようです。髪がきれいになって、薄毛、抜け毛の予防ができて、

その上リフトアップ効果まであると聞いたら見過ごすわけには行きませんよね。そこで、まずは「頭皮とは一体どんなものなのかを知っておきましょう。」

頭皮は頭を覆っている皮膚で、頭がい骨や脳を守ってくれます。頭皮(皮膚)は表皮、真皮、皮下組織の3つの層で構成されていますが、髪の毛は内側にある真皮層から生えてきます。頭皮は髪が生えるための手助けをし、生えてきた髪を健康で美しく成長させるために血液や栄養を運んだり、皮脂(油分)のバランスを調整してくれます。頭皮は髪の毛を育てる大切な土台なのです。

頭皮ケアの基本

頭皮に汗や皮脂汚れを詰まらせたり、偏った食生活やストレスなどで頭皮を硬くしてしまったり血行不良を起こさせてしまうと、毛の成長を止め、栄養失調の細く薄い毛を作る原因となってしまう。頭皮のコンディションを整えてあげることが、いつまでも健康で美しい髪でいられる秘訣です。頭皮ケアの基本として、髪の洗い方、乾かし方も大切なポイントです。

「髪の洗い方」

シャンプーで髪を洗う前に、乾いた髪を軽くブラッシングして汚れを落とします。ブラッシングは同時に頭皮の血行も良くしてくれます。シャン

プーする時は、髪の毛ではなく頭皮を洗うことを意識して、指のお腹側でやさしく丁寧に洗います。

「髪の乾かし方」

ドライヤーの温風は髪ではなく、頭皮にあてて乾かします。髪が7割程度乾いたら冷風に切り替えて乾かします。

※冷風に切り替えることで頭皮の毛穴と髪の毛のキューティクルを同時に引き締めます。

悩み別頭皮ケア

髪の毛の悩みも人それぞれ異なるように、原因とケアの方法もそれぞれ異なります。頭皮の状態によって自分に合ったケアを行いましょう。最も重要なのは、頭皮の皮脂バランスです。

● 抜け毛が気になる

抜け毛の原因は、男性ホルモンの影響の他に、頭皮の栄養不足や過剰な皮脂汚れも原因になります。

◎ 頭皮ケア

シャンプー前に専用のクレンジングオイルで皮脂汚れをしっかり落とし、指で頭皮を上下左右に動かしながら、マッサージするように行います。

● 頭がかゆい、フケが多い

不規則な生活、睡眠不足、シャンプーのし過ぎなどで頭皮が乾燥し過ぎたり、逆に皮脂や汗の皮脂汚れを毛穴に詰まらせてもかゆみ、臭いの原因になります。

◎ 頭皮ケア

シャンプーをよく泡立てて、ゴシゴシと強く洗わないように指で頭皮を優しく洗います。すぎは念入りに2回洗い、シャンプーが残らないようにしっかりと洗い流します。リンスやトリートメントは頭皮を避け、髪の毛先につけます。

● 薄毛、ねじれ毛

男女共に年齢とともに髪が薄くなつてきますが、毛穴に汚れが詰まっていたり、頭皮が硬くなり毛細血管が圧迫されるのも薄毛、ねじれ毛の原因になります。

◎ 頭皮ケア

頭皮マッサージで血行を良くし、頭皮を若返らせましょう。湯船に浸かり体が温まったら爪を立てずに5本の指で頭全体をリズムカルに軽くたたきます。耳の周り、こめかみ、そして頭全体を揉みほぐし、頭の頂部にあるツボ(百会)を2、3回軽く刺激します。

頭皮ケアでアンチエイジング

頭皮と顔は一枚の皮膚でつながっています。頭皮ケアで毛穴が引き締まってくると、顔の皮膚が引っ張られるのが解消されてリフトアップにつながります。また、束ねた髪の毛を手で握り軽く引っ張ると、頭皮の血行が良くなり、顔のシワ、たるみ、くすみ改善されるようですよ。是非試してみてください。

