

梅雨の“広がる”ヘア悩み、解消テクニク

～ヘッドマッサージでジメジメ気分もリフレッシュ～

梅雨の時季を迎えると、髪が広がりまとまりにくいとお悩みの方も多いのではないのでしょうか。朝セットしたヘアが持続しないのは、湿気により余分な水分が髪に吸収されてしまうことが大きな原因です。そこで湿度が高い梅雨にも、さわやかなヘアスタイルを保つヘアケア&スタイリングテクニックを、資生堂トップヘアメイクアップアーティストの計良宏文が解説します。



資生堂ビューティークリエイションセンター
トップヘアメイクアップアーティスト 計良 宏文(けら ひろふみ)



1992年、資生堂に入社。宣伝広告や雑誌のヘアメイクを数多く手がけ、パリコレクションをはじめとしたファッションショーのヘアチーフを務める。インターコワフュール・ジャパン理事、NHDK(日本ヘアデザイン協会)ニューヘアモード創作設定副委員長、資生堂学園テクニカル・ダイレクター、一般社団法人ジャパン・ビューティメソッド協会 上級認定講師などを務める。

【湿気に負けないヘアケアのポイント】

汗や皮脂の分泌量が増える梅雨は、頭皮も顔の肌と同じように、汗や皮脂で汚れやすくなっています。日頃のシャンプーも、この時季の悩みを意識しながら行いましょう。また、洗髪後の濡れた髪は傷みやすいため、洗髪後は一刻も早く乾かすことを意識しましょう。またヘアスタイルは、ブローやスタイリングのコツをおさえる他にも、湿気でもくずれにくく、顔回りをすっきりさせる簡単ヘアアレンジを取り入れると、涼やかに梅雨を乗り切れるでしょう。

正しいシャンプーの仕方

シャンプー時のポイントは、「地肌をマッサージするようにしっかりと洗うこと」です。髪だけをこするように洗うと傷みの原因となるので注意しましょう。髪が傷みキューティクルが乱れると、ツヤが失われてしまうほか、髪の内部もダメージを受けてハリやコシが低下し、まとまりにくさにつながります。シャンプーの泡を髪に優しくなじませることで、汚れはキレイに落ちます。また、コンディショナーやトリートメントは傷みやすい毛先からつけるようにしましょう。



洗髪後は、すぐに髪を乾かし傷みを防ごう

洗髪後は、タオルでしっかり水分を拭き取りましょう。地肌はマッサージするように、毛先はこすらずにタオルで軽くたたくようにします。また、洗髪後に髪を乾かさず寝てしまうのも NG です。濡れている髪は傷みやすく、カラーリングした髪の場合は、ニオイの発生要因にもなります。

ブローのポイント

髪の根元を中心に、全体の 8 割程度、クセが強い髪質の方は 5 割程度乾かします。髪の量が少なく、ボリュームが少ない髪質は、ドライヤーの風を下からあて、根元を立たせるように乾かします。髪の量が多く、広がりやすい場合は、ドライヤーの風を上からあて、根元のボリュームを抑えるように乾かします。

次に、襟足部分の内側からブラシで髪をすくい、軽く引っ張りながらドライヤーをあてます。ボリュームを出したい場合は毛束を持ち上げるように、ボリュームを抑えたい場合は下へ引きおろすようにブローしましょう。

毛先のスタイリングは根元次第。根元をしっかり乾かすと、毛先がまとまりやすくなります。また、ブローの最後に冷風をあてると、キューティクルを引き締め、ヘアスタイルのもちを良くすることができます。

スタイリングのコツ

◆スタイリング剤のつけ方

髪の量が少なく、ボリュームが少ない髪質の方は、ブロー前にハリ・コシの出るタイプのスタイリングローションを根元付近につけ、ブロー後の仕上げに軽いホールド力のあるスプレーを全体につけます。

髪の量が多く、広がる髪質の方は、ブロー後に髪をいくつかに分け、ミルクやワックスなど油分が含まれるスタイリング剤やヘアオイルをブロックごとに少量ずつ毛先部分からつけてなじませます。髪の根元部分に多くつけすぎると、脂っぽくなるため、毛先部分から少しずつつけるようにします。最後にブラシでとかして全体になじませましょう。

◆おすすめのヘアスタイル

時間がない時には、前髪をあげておでこをすっきりと出し、軽くひねってピンで留めた「リトルポンパドール」、あるいは襟足をすっきりあげた「ポニーテール」や、ルーズな「シニヨンスタイル」などがおすすめです。ショートヘアの場合も、カチューシャやカチュームなどで顔周りをすっきりさせることで、ヘアスタイルのくずれが気にならず、さわやかに涼しげな印象を演出できます。

簡単3ステップ ヘッドマッサージ HOW TO

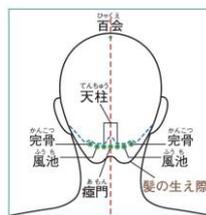
天気が優れないことも多く、気分も沈んでしまいがちな梅雨の時期は、ヘッドマッサージでのリフレッシュがおすすめです。また、頭全体を両手でつかみ頭皮を動かす際、額の方まで皮ふが動かない場合は頭皮が凝っている証拠です。頭皮の凝りは顔のたるみやシワの原因にもなってしまうため、定期的にはほぐすとよいでしょう。ここでは、「もむ」、「押す」、「叩く」の簡単 3 ステップで出来るヘッドマッサージをご紹介します。

◆STEP① 「もむ」



両手の指の腹で、頭皮全体を動かすように、生え際から頭頂部にかけてもみましょう。

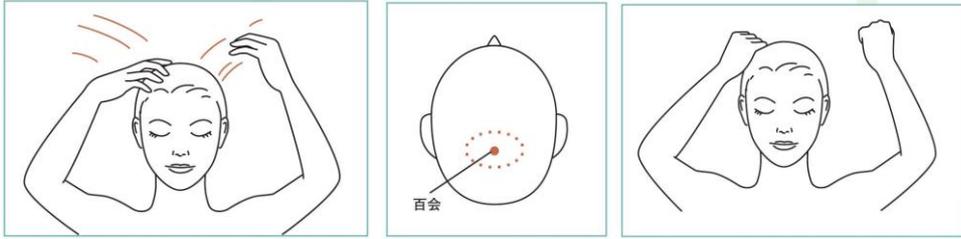
◆STEP② 「押す」



両手の指の腹で、頭皮を軽くつまむようにして、はずみをつけて指を離します。この際、毛根を傷めないために、こすらないように軽く、リズムカルに行いましょう。

また、ツボを押す場合は、3 秒くらいかけ、ゆっくり押し、力を止めてゆっくり戻すように行うとよいでしょう。

◆STEP③「叩く」



指先を使って、百会とその周辺を軽くリズムカルに叩きます。
その後、両手を軽く握り、顔全体を軽く叩きましょう。

■「いまだから大切にしたい、毎日のこと。」WEB サイト

<https://corp.shiseido.com/jp/company/announcement/>

「いまだから大切にしたい、毎日のこと。」WEB サイトでは、新しい日常のなか、「ボディケア」、「スキンケア」、「メイクアップ」といった毎日簡単にできる美容情報から「食」、「読み物」、「メッセージ動画」など、自分をいたわり、今日とこれからを健やかに過ごすための、資生堂が発信する幅広い情報を掲載しています。

資生堂からのお願い

スキンケアやメイク、ヘアアレンジをする前には必ず、石鹸やハンドソープなどで手を洗い清潔に保つとともに、洗淨済みのスポンジ・ブラシ・チップなどの清潔な用具を使用することをおすすめいたします。

<ご参考>商品一覧

参考商品		
ドライシャンプー	シャンプー・コンディショナー・トリートメント	シャンプー・コンディショナー・トリートメント
<p>TSUBAKI お部屋でシャンプー 180mL オープンプライス</p> 	<p>TSUBAKI プレミアムモイスト シャンプー 490mL ヘアコンディショナー 490mL ヘアトリートメント 180g 全てオープンプライス</p> 	<p>TSUBAKI プレミアムリペア シャンプー 490mL ヘアコンディショナー 490mL ヘアトリートメント 180g 全てオープンプライス</p> 
頭皮・髪用美容液	ヘアスタイリング	ヘアスタイリング
<p>プリオール 頭皮&ヘア美容液 180mL 参考小売価格 2,420 円(税込)</p> 	<p>マシエリ ヘアジュレ (ゆるふわウエーブ)EX 100g オープンプライス</p> 	<p>マシエリ オイルインワックス 75mL オープンプライス</p> 

※参考小売価格は、店舗によって異なる場合があります

※お客さまからのお問い合わせは「資生堂お客さま窓口 フリーダイヤル 0120-81-4710」でお受けしています。