

梅雨の時季の髪のお手入れテクニク

6月に入ると、気温・湿度の上昇により、髪がまとまりにくくなります。朝セットしたはずのヘアが時間の経過とともにくずれてしまったり、うねってしまふ…という悩みを持たれる方も多いのではないのでしょうか？それは、湿度により余分な水分が髪に吸収されてしまうのが大きな原因です。そこで、湿度から髪を守り、ヘアスタイルをキープする方法をご紹介します。

【POINT!】

梅雨の時季のヘアスタイリングの決め手は、「**湿度から髪を守ること**」湿度をブロックしてスタイルキープを心がけましょう！

■ブローの仕方

- ①髪の根本を中心に、全体の8割程度を乾かします。(クセが強い髪質は5割程度)
- ◇髪の量が少なく、ボリュームが少ない髪質の方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、広がる髪質の方は、ドライヤーの風を上からあて、**根元のボリュームをおさえる**ように乾かします。



- ②髪を**4~6つにブロッキング**して、跡がつかないピンなどで留めます。



- ③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**ようにブローします
- ◇ボリュームを抑えたい場合は、**下へ引き下ろす**ようにブローします



- ④毛先を内巻きにする場合は、**ロールブラシ**に髪を巻きつけてドライヤーをあてます。
- 長い髪を根元まで巻き込んでしまうと絡まりやすいので気をつけましょう。



- ⑤最後に**冷風**をあててキューティクルを引き締めます。こうすることで、持ちを良くすることができます。

■スタイリング剤のつけ方

スタイリング剤を上手に使うことが、スタイルキープにつながります。髪質によって、選ぶスタイリング剤、使い方を考えるのがおすすめです。

◇髪の量が少なく、ボリュームが少ない髪質の方:

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、広がりやすい髪質の方:

ブローした後に髪をいくつかに分けて、ヘアオイルや被膜感のあるスタイリング剤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ので、毛先部分から少しずつつけるようにし、最後にブラシでとかして全体をなじませましょう。

意外と知らない？ 白髪の生える場所には理由があった!!!!!!

よく、お客様からの質問で【目立つ所に白髪が多いの】と言うのがあります。



例えば、髪の毛の分け目、生え際、後頭部などなど。そして同じ所に生えますよね？これってなんでなのでしょう？
生えやすい場所にはそれぞれ理由があった！…実は白髪の生えやすい場所には理由があるみたいです。

分け目に多い方は？……分け目に多い人は外的な理由が、原因かもしれません。

無防備に浴び続けた直射日光。どうしても頭頂部や分け目は直に紫外線を浴びております。

すると紫外線により**活性酸素**が発生してそれが髪を白髪にさせます。

分け目や頭頂部に多い方は紫外線対策をされた方がいいかと思います。

スタイリング剤などでも紫外線対策ができる物もありますので、そういうのを使ってみるのも効果的かもしれません。



生え際に多い方は？……生え際や特にこめかみ部分には**神経細胞**が通っております。

パソコン作業や神経を使うお仕事などの方は神経細胞が活発になり、その部分に、活性酸素が発生します。それが原因で白髪になりやすいと言われてます。

ですから、神経を使われるお仕事の方などは神経を休める事が大事ですのでヘッドスパ等でのリラックスをオススメします。

後頭部に白髪が多い方は？……後頭部には**生殖器系**のツボがあります。

後頭部に多い方は**生理不順**などの**ホルモンバランス**の乱れの疑いもあります。

ホルモンバランスの乱れは適度な運動や糖分の摂り過ぎに注意等でも改善されるみたいですのでお試しください。



特定の場所にできる方は？……何時も特定の場所という方はその箇所の**刺激**が原因かもしれません。

例えば**何時も同じ所で髪を結ぶ**。

シャンプーを、その箇所だけ強く洗う、または頭を掻く癖があるなどです。

これも刺激が原因で活性酸素が生まれ白髪の原因になるみたいです。結ぶ場所、シャンプーの強さ、そして爪を立てて頭皮を掻かないようにしてくださいね。

20代後半 30代前半の方は以上の理由が多いので気をつけて参考にしてみてください。今は昔と違って色味や明るさもいかに選べ、いかに白髪染めと言う感じにはなりませんので是非お試しください！間違っても白髪を抜いたりしない方がいいですよ。抜くと地肌が、荒れて禿げる可能性もあります。

白髪を防ぐには??

黒い色素を作っているメラノサイトを活発に活動させてあげれば良いわけです。そのために必要なものは、カルシウムと銅です。カルシウムは、メラノサイトを活発にさせますし、銅は、アミノ酸を黒く染めるときに必要な成分です。カルシウムは、みなさんもご存じのように、牛乳などに多く含まれていますし、銅は、スルメやレバーの刺身、シャコやイカ、タコなどの刺身を摂るとよいでしょう。ご参考までにお試しください(*^^)



カルシウムの多い食品

牛乳	スキムミルク	チーズ	にほし	豆腐	きなこ	小松菜	かぶの葉	ひじき(干)
1瓶 (200mlあたり)	6さじ3 (20gあたり)	1切れ (20gあたり)	10gあたり	1/4丁 (10gあたり)	大さじ2 (12gあたり)	(80gあたり)	(80gあたり)	5gあたり
200mg	220mg	126mg	220mg	120mg	30mg	232mg	184mg	70mg