

髪と頭皮のセルフケアで蘇る美髪
秋冬髪と頭皮の悩み“かゆみ”と“抜け毛”を撃退！！



本格ヘッドスパ専門店ワヤンプリ (<http://www.wayanpuri.net/>) は、サロンでのヘッドスパの施術に加えて、お客様にはセルフ頭皮ケアを薦めています。頭皮と顔は、一枚の肌。頭皮をケアすることで、顔のリフトアップ、肌のくすみもとれます。**頭美人は肌美人！**ワヤンプリの毛髪診断士がアドバイスする、美髪キープのためのセルフケアのポイントと、その方法をまとめました。

①秋冬のかゆみと抜け毛の大きな原因は、乾燥。

夏に受けた紫外線により髪と頭皮はダメージを受けています。この状態で秋冬の乾燥した冷たい空気に触れることで、頭皮の潤いを奪われ、新陳代謝が衰え、頭皮細胞の入れ替えがうまくいかなくなります。こうして、頭皮に栄養が行き渡らず、皮脂の分泌が減少して外気から頭皮を守ってくれるバリアを失った状態になり、**頭皮環境の悪化により、かゆみと抜け毛が引き起こされます。**

かゆみと抜け毛をストップさせるには、乾燥を防ぐこと。そのためには水分量を多くするのが先決。保水と保湿が欠かせない対策になります。冬は水の摂取量が減りますが、1日の中でこまめに水を飲むことを意識し、体内の水分量を失わないようにしてください。また、頭皮に直接保湿を行うことも大切です。頭皮用のローションを活用して常に頭皮が潤っている状態を維持しましょう。加湿器を使用して、室内の湿度を一定以上に保つことも、頭皮ケアのポイントになります。

②頭皮を緩めて、毛穴皮脂詰まりを防ぎましょう

実は、**皮脂が毛穴に詰まりやすいのは夏より冬**。皮脂は気温が高いと柔らかくなるため、動きやすいのですが、気温が低くなると固くなって毛穴につまってしまいます。こうなると、皮脂に毛根がおさされて抜け毛が増える結果に。しかし、洗浄力の強いシャンプーを使うとかえって頭皮と髪が乾燥します。

頭皮の潤いを守ったまま皮脂だけを落とすコツは、シャンプー前に頭皮を温めること。頭皮マッサージを行い血行促進した後、じっくり湯船につかって全身を温めてからシャンプーする。またはシャンプー前に蒸しタオルで、頭全体を温めると、毛穴につまった皮脂がゆるんで落としやすくなります。シャンプー時のお湯の温度が高すぎると、潤いを奪うのでぬるめのお湯で流すことをおすすめします。シャンプー後は、きちんとタオルドライのうえ、アウトバストリートメントをつけてから、ドライヤーをすることが、美髪作りのポイントです。

③髪・頭皮ケア用品にこだわってみる

セルフケアをしても、かゆみ、抜け毛がおさまらないときは、髪・頭皮ケア用品を見直すことも必要です。

●シャンプー

合成界面活性剤を含む洗浄力が強いシャンプーは、必要な皮脂まで洗い流し、刺激成分が頭皮のバリア機能を弱め、頭皮の乾燥を招きます。頭皮への刺激が少ない、天然の保湿成分を含んだ、**アミノ酸系シャンプーがおすすめ**です。

●ホホバオイルで頭皮マッサージ

天然のホホバオイルは**保湿効果が高く、分子構造が人間の細胞構造に似ているため皮膚になじみやすい特徴があります**。シャンプー前にホホバオイルをつけてマッサージすることで、毛穴の皮脂を浮かせ、皮脂の過剰分泌を抑えて頭皮を健康な状態に導きます。

●頭皮用ローションで水分補給

頭皮用ローションを使用することで、**頭皮の水分と皮脂のバランスが整い、潤いのある健康な状態へと導かれます**。育毛促進する成分や雑菌の繁殖を防いでニオイを抑え、リフトアップ効果のあるものもあります。頭皮の状態や悩みに合わせて、セルフケアに加えることで効果が上がります。

●頭皮マッサージ

新陳代謝の衰えを改善するために、**頭皮マッサージをすることで血行が良くなり、抜け毛の改善につながります**。頭皮全体と、つぼが集中している耳もしっかりマッサージすることで、リンパが流れて、顔のリフトアップ効果も！

継続で効果を発揮！！ワンプリの毛髪診断士直伝！

セルフ頭皮ケア手順

①ホホバオイルを手のひらに軽くまわる量をとる



②頭頂部にホホバオイルをなじませる



③頭頂部で組んで手を押し開きしてマッサージ



④側頭部はこめかみから、しっかり押す



⑤手で頭を押し、片手は伸ばして血行促進



⑥耳をマッサージすることでリンパ促進



株式会社フューチャーブレイン 会社データ

設立： 2006年5月17日
所在地： 〒108-0023 東京都港区芝浦3-13-16 シーダ芝浦ビル2F
資本金： 4,000万円
社員数： 75名
事業内容： 感動サービス直営店運営・店舗プロデュース・店舗運営委託業務
美容業全般の経営コンサルティング
ヘッドスパ・エステティックスクール事業

本件に関する問い合わせ先

管理本部マーケティング・広報担当
石橋亮子

TEL:03-5765-5944

FAX:03-5765-5945

E-mail: ishibashi@future-brain.net

URL: www.future-brain.net