

専門家が実践する

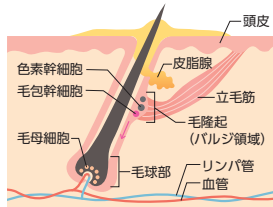
セルフケア

心身の不調を予防するために、その分野の専門家はどのような「セルフケア」を実践しているのかをご紹介します。

髪の成長の仕組みを知ろう！

髪は、死んだ細胞（角化細胞）の集まりです。したがって、一度ダメージを負うと、トリートメントなどで外側から補修しても、皮膚のように再生することはありません。また、髪には寿命があり、女性の髪は生えてから抜けるまでが4～6年、男性は3～5年とされています。

◆髪を育てる組織



つまり、これから生えてくる髪を健やかなものにすることが「美髪」の基本です。そのためには、頭皮の血流をよくすると同時に、老廃物を回収するリンパ管のリンパの流れを促すことが大切です。



【監修】

美髪堂・店主

よこた ゆりえ

横田 有里恵さん

自身のネコッ毛や加齢による悩みを改善したいと試行錯誤する中で「頭部リンパぼぐし」に出会い、髪トラブルの根幹は頭皮下の老廃物と知る。研究を経て確立した独自メソッドは、薄毛や脱毛症、クセ毛など多くの悩みを改善。YouTubeで大反響を呼び新規予約は半年待ちに。近著に『1日2分！人生が変わるリンパぼぐし』（宝島社）がある。



予防 care

これから生えてくる毛髪を健やかに維持しよう！

【頭部リンパ流し／簡易版（2分程度）】

完全版は、YouTubeをご欄ください。



頭皮下の老廃物が流れやすくなるよう、まず首周りをストレッチしてほぐします。右側頭部に左手をのせ、ゆっくり左に倒して10秒キープ。反対側も同様に。



62歳でも白髪染めいらず♪
頭部リンパ流しで頭皮を健やかに整え、髪のお悩み改善へ。



対策 care



「抜け毛が増えた」
「髪が細くなった」
「急に白髪が増えた」
といった髪の状態の変化を感じたら…

- ◆規則正しい生活（特に十分な睡眠）を心がけましょう。
- ◆栄養バランスの良い食事をしましょう。
- ◆シャンプー前に「頭部リンパ流し」を実践しましょう。

洗髪とドライのポイント

- ①予洗い シャワーをかけながら、指の腹を頭皮に軽く当て、小刻みに動かし、頭皮全体をこすり洗います。
- ②洗う 泡立てたシャンプーをのせ、手のひらで円を描くように洗います。髪トラブルの原因になるため、頭皮を強くこすらないようにしましょう。
- ③すすぐ 予洗いと同じ方法で全体をすすぎます。トリートメントなしで乾かすとキューティクルが閉じてサラサラになります（濡れたときのキシキシ感は自然な現象です）。
- ④乾かす タオルで頭皮を軽く拭いた後、髪を挟むように優しく拭きます。ドライヤーは頭皮から10cm以上離し、根元に指を通して小刻みに揺らして乾かします。

「生えてきた髪を丈夫に保つ」には…

- ◆コーティング剤（※）が少ないヘアケア商品を選ぶ。
- ◆スタイリング剤（ヘアムース、ヘアワックス、ヘアクリーム、ヘアスプレーなど）の日常使用を避けましょう。

（※）カチオン界面活性剤のこと。「〇〇〇クロリド」「ポリクオタニウムXX」（Xは数字）という成分名が多い

「毛先のダメージ」が気になるときは…

- ◆毛先に少しだけトリートメントをつけて、頭皮にはつけないようにしましょう。

こんなときは迷わず！ 病院へ



◆頭皮に痒みや痛み、湿疹などがある場合は、皮膚科に相談することをおすすめします。

その際、自分が使っているヘアケア剤の成分表を写真に撮って持参すると、症状を引き起こしている原因が分かるかもしれません。