

頭皮



皆さん、自分の頭皮の健康状態はご存じですか？毎日シャンプーはするけど頭皮の色や硬さを確認することは少ないのではないのでしょうか？

秋は抜け毛も多くなり、季節の中でも頭皮ケアが大変重要な時期になります。夏の紫外線・かいた汗から皮脂に塩分が残り、頭皮が固まりやすい状態になります。そんな秋こそ頭皮をいたわり、栄養をあげましょう。

毎日の生活習慣から手軽に健康な頭皮を手に入れましょう！



頭皮の不健康チェック

- 頭皮をさわるとかたい
- 頭皮が動きにくい
- 頭皮が張っているような感覚がある
- 頭皮に赤みがある(青白いくらいが正常)
- 髪が細くなってきた

以上のチェック項目にひとつでも該当するものがあたら、あなた血流が滞っている可能性があるので、早めに頭皮マッサージをしましょう♪

頭皮マッサージで健康になろう

皆さん、頭皮マッサージをした事はありますか？頭皮と顔の皮の構造はまったく同じ一枚の皮で繋がっているため、頭皮マッサージを行うことで、さまざま効果が期待できます。また、頭皮マッサージにより、毛穴に刺激を与え、毛穴にたまった汚れを誘い出し、体内の毒素を出すことが出来ます。



効果

- ◎血行促進 ◎髪のハリ・ツヤ ◎フケ・抜け毛予防
- ◎肩こり防止・改善 ◎リフトアップ ◎自律神経を整える
- ◎新陳代謝が活発化 ◎育毛剤などが染み込みやすい

頭皮マッサージをやってみよう！



まず、両耳の上、頭頂部や側頭部に指先を固定し、頭皮を前後、左右にゆっくり動かしましょう(2~3分)

ここでポイント！！

決して爪を立てず、指の腹でマッサージしましょう！
指先は固定したまま、頭皮だけ動かしましょう！

次に、頭全体を包み込むように指を開き、髪の毛の生え際から頭頂部、後頭部に向かって「の」の字を描くように頭皮を動かしましょう。ここでも2~3分すると効果的です。

*入浴後には頭が柔らかく、血行も良くなっているためマッサージにオススメです♪♪

また、シャンプー前の乾燥している時にホホバオイルなどのオイルを少量付けてマッサージすると、シャンプーで落としきれない毛穴の汚れも落とす効果があります！！



気になる頭皮のニオイ

ニオイの原因

□毛穴の汚れ、皮脂の洗い残りが原因

頭皮は人体で一番皮脂が多く、Tゾーンの約2倍の皮脂腺があるため皮脂が残りやすい

□髪を乾かさずに寝てしまうのが原因

頭皮の湿度が必要以上に高いと雑菌が繁殖しやすく、臭いの原因になります。

□間違った洗髪による頭皮ダメージ

頭皮の臭いを解消しようとシャンプーで洗い過ぎてしまう

対策メニュー

○食生活の改善

肉食などの動物性たんぱく質や脂質には悪臭の元になるので、油っこい食べ物や野菜・穀物などをしっかりと摂りましょう

○規則正しい生活

不規則な生活は皮脂分泌が多くなります。夜はきちんとシャンプーで汚れを落としましょう。

○洗髪・シャンプーの方法と改善

1. シャンプー前に丁寧に優しくブラッシング
2. お湯で頭髪を濡らし汚れを流しましょう
3. シャンプーを手のひらで泡立てから、頭皮や毛髪を後頭部から洗いましょう。
4. シャンプーの成分を地肌に残さないように良くすすぎましょう。
5. 入浴後はすぐに乾かしましょう。

アミノ酸シャンプーや無添加のシャンプーが肌に優しくオススメです*＊

