

インタビュー

菅野 亮さん

から秋まで超実用!

ぽっそり脚 ショーパン

100人が投票!

料理ブロガーの夏麺

レンジ選手権

のり香るのがイイんです♡

いい香りの
夏髪の手入れ

新聞

東京vs.大阪

テーマパーク親子スナップ

の表紙は

林美和さん

人気特集 P.48~

家族、料理、ペット、旅行の思い出etc.
お気に入りの写真をカワイク残す

デジタルカメラ写真の 撮り方&整理術

- ★料理の投稿写真を上手く撮りたい!
 - ★旅の思い出を“写真集風”に撮りたい!
 - ★ブログのプロフ写真を“美人顔”に撮りたい!
 - ★簡単なスクラップブックの作り方が知りたい!
 - ★うちの子をアイドルみたいに撮りたい!
- etc.

関連商品も、ネットで買えます!

イタこだわり専門店

検索



携帯からもアクセス可能

saita グルメ部発足!
ダイヤモンドユカイさん
YOMEちゃん、読者が誌
ご当地スイーツか
B級グルメまで
美味しい
ネット通販



熱中症、水の事故、虫刺さ
夏のお出かけ
応急処置

アメブロから
クックパッドまで

Aug
201
[咲い
自分も暮らし
生活デザイン
定価4



昼
ケア



アロマ ティッシュで 汗をふき取る

アロマティッシュを2つ折りくらいに開いて、髪の毛の生え際や耳の後ろ、うなじなど汗が流れやすいところを中心に、頭皮の汗をふき取ります。



殺菌力のある アロマコスメで 頭皮をリフレッシュ!

日中も頭皮のニオイを気にせず過ごすには、アロマコスメがおすすめ。アロマコスメに含まれる精油には、ニオイの原因菌を殺菌する力があります。携帯しやすいアロマティッシュで頭皮の汗をぬぐったり、精油をほんの少し髪になじませるのもいいでしょう。ただしシトラス系のアロマオイルは、肌を刺激し、紫外線にも反応するので避けたいほうが◎。

教えてくれたのは

吉川千明さん

Profile

オーガニックコーディネーター。5つのサロンとスパ、オーガニック・ナチュラルコスメのプレスルーム「ピオ代官山」店主。『アロマ組み合わせ手帖』(地球丸)など著書多数。



精油を、頭皮～髪に 手くしでなじませる

指先に半滴くらいの精油をつけて、両指になじませ、手くしで髪に香りを移します。耳のわきから通すといく香り具合に。



髪にハリとツヤを与えるヘアケア用の精油。ローズマリーやイランイランなどをブレンド。ミッドナイト・ラスター 15ml ¥5250 / SHIGETA JAPAN



上質の精油を使用。ハーバンエッセンシャルズ アロマタオルヘバーミント20枚入り(個包) ¥2940 / アリエルトレーディング



3 耳から生え際を ジグザグに洗う

耳から額上の中央に向かって、髪の毛の生え際をジグザグに洗います。爪を立てずに、指の先端で頭皮を洗うように。(右下へ)



2 頭皮の数か所に シャンプー剤を置く

シャンプー剤は、前頭部、側頭部、後頭部などに小分けしてつけるのが◎。頭皮全体にシャンプー剤が行き渡り、洗浄効果が高まります。



1 シャンプー剤の 適量は500円玉大

シャンプー前に軽くブラッシングしてから、まんべんなく髪と頭皮のすずぎ洗いをします。500円玉大のシャンプー剤を手にとって。

2度洗い&ジグザグ洗いで 頭皮の脂をしっかりと落とす

夜は1日の汚れをしっかりと落とし、翌日にニオイを持ち越さないためのシャンプー方法を覚えておきましょう。頭皮のニオイの原因となる、汗や酸化した皮脂をしっかりと取り除くために、髪ではなく、「頭皮を」きちんと洗うことが大切。汚れをキレイに落とすには、2度洗いは必須。左記の要領で地肌をしっかりと意識して、すぎはシャンプーの倍の時間をかけ、ていねいに。

教えてくれたのは

ヘルシンキ・フォーミュラ

ヘアケアルーム店長 原田恭子さん

Salon Data

通常のシャンプーでは落とすにくい頭皮の脂や、レンジングできる「シロダーラコース(シャンプー)」が人気。東京都中央区銀座1-5-12 クリス 5F ☎03-3535-3703 ⑨11:30~21:00 全予約制) ◎年始年末 http://www.helsinki-formula.com

夜
ケア



8 ハチ部分を特に ていねいに洗う

ハチ部分は、意外と洗い残しやすい部分なので、くるくるマッサージするようにして。その後、しっかりとすすぎます。



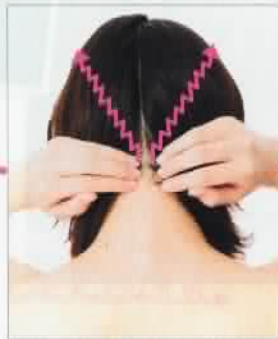
7 耳上から頭頂部を もう一度

④で洗った部分をもう一度シャンプーするつもりで、耳の上から頭頂部に向かってジグザグ洗いをします。



6 耳後ろから後頭部を 洗っていく

耳の後ろは洗い残しやすい部分なので、意識して洗うようにします。シャンプー中盤、洗いが難にならないように注意!



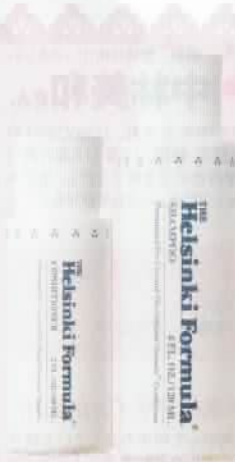
5 衿足から頭頂部 に向かって洗う

衿足から頭頂部に向かって、下から頭皮を小刻みにかき上げていくように、ジグザグ洗いをしていきます。



4 耳上から頭頂部 ジグザグに洗う

耳の上から、頭頂部に向かって、頭皮の血行促進マッサージの



甘い花々の香りで 頭皮のニオイを軽減

保湿成分「ビタミンCコンプレックス」が、頭皮に潤いを与えながら気になるニオイを軽減。Moe Moe ビタドロップ 60ml ¥5250 / モルトペーネ



週に1回の ディープクレンジング

オイルクレンジング成分配合で、地肌に蓄積した老廃物や整髪剤を洗浄。ツバキヘッドスパ エクストラクレンジング 280ml オープン価格 / 資生堂



頭皮ケアでツヤ髪を 育てるマッサージ剤

頭皮の皮脂バランスを整え、髪の成長をサポート。ステイブル コレクション スカルプ エッセンス(医薬部外品) 150ml ¥2940 / コーセー



バチバチ泡で 頭皮をリフレッシュ

ひんやりした泡と独自のマッサージヘッドで、頭皮をリフレッシュ。バブルテオリフレッシュ ピンクグレープフルーツ 80g ¥1260 / とぎわ商会