

軽やかな髪が、涼しげな印象を作る

髪だけでなく頭皮を洗うことを心がける

汗臭さとは違う頭皮ならではの不快なお悩みについて、毛髪診断士でもある佐藤さんに伺いました。「頭皮がおう原因は2つあり、ひとつはムンです。髪の毛で覆われているうえに、髪を結んだり、帽子をかぶることが多い夏はいつも以上にムレやすくなります。そして、もうひとつの原因が毛穴つまり。皮脂やシャンプー剤のすすぎ残しが毛穴に詰まると、酸化して不快なお悩みにつながります。解決策は、ハンカチで汗をこまめに拭くことと、正しい洗髪で汚れや皮脂をきちんと落とすこと。ただし、洗すぎはよくないのでシャンプーは1日1回に。寝汗が気になるなら湯洗いで十分です」

アヴェダライフスタイルサロン&スパ 南青山シニアヘッドスパスペシャリスト
佐藤麻子さん
ヘッドスパの確かなテクニックと的確なアドバイスで多くの顧客から厚い信頼を得ている。

b. 2種類の天然ミネラル泥成分でベタつきや毛穴つまりがすっきり。プレディアファンゴシャンプー 300mL ¥1,200、同ヘアマスクn 250g ¥1,500(ともにコーセー)



a. 汚れを落としつつ、頭皮環境を健やかに整える。THREE スカルプ&ヘア オーダーレンジ シャンプー 250mL ¥3,000、同 コンディショナー 165g ¥3,300(ともにTHREE)

正しいシャンプーとドライで健康な頭皮を目指す

2 シャンプー

適量を頭皮につけ、お湯を足しながら泡立てたら、サイドから洗う。ジグザグと指を動かし、下から上へ向けて洗う。頭頂部と後頭部は洗い残しが多い部分。指を交差するように動かし、襟足までまんべんなく頭皮を洗っていく。



1 予洗い



お湯で予洗いすると汚れを落としやすくなる。シャンプーで洗う時のように指で頭皮を動かすのがコツ。

6 冷風で仕上げ



しっかり乾いたら冷風でクールダウン。根元から毛先に向けて風を当てると広がりが収まりツヤが出る。

頭皮から乾かす。毛先から乾かすと頭皮の水分が流れ落ちて、オーバードライにつながるのでNG。

5 ドライヤー



タオルドライも頭皮から行う。ドライヤーの時間短縮につながるので、きちんと水気を切っておく。

4 タオルドライ



頭皮からしっかりと流す。泡が落ちてもぬめりがなくなるまですすぎ、その後トリートメントを行います。

3すすぎ



a. 低刺激のアミノ酸系洗浄成分。ウカスカルブクレンジング ディープ&ライト 200mL ¥2,750(uka) b. ホホバオイルがベースで乾燥を防ぐ。ザ・プロダクト スカルプリアイタライザー 25mL ¥2,500(ココバイ) c. 竹炭が蓄積汚れを吸着。ダヴィネス サークルクロニクルズ ビュアネス サークル 50mL ¥1,000(コンフォートジャパン)

サロンでなら頭皮の状態に合わせたケアが叶います!

アヴェダのヘッドスパは、頭皮カメラで頭皮の状態をチェックしたあと、マッサージやクレンジングを行っています。



アヴェダ ライフスタイル サロン&スパ 南青山



〒東京都港区南青山5-5-21
☎03-5468-5550(スパ予約)
営業: 平日10:45~21:00他
④プラマサナ ホリスティック スカルブスパ(80分)¥14,000~

頭皮クレンジングで地肌をリセット

頭皮クレンジング=オイリー向けと思うのは間違い。普段の洗髪で落とすきれない皮脂を洗浄でき、においやベタつきの予防になります。

洗髪できない日や外出先ではドライシャンプーでケア!

においが気になる時に役立つのが、頭皮の皮脂や汗を吸収するアイテム。髪もさらさらになって一石二鳥です。

a. 水が要らず、スプレーしてなじませるだけでOK。ネイチャーアンドコー ボタニカルドライシャンプー-90g ¥1,200(編集部調べ)(コーセー) b. 頭皮にトントンするだけでミネラルパウダーがベタつきや皮脂を吸着。ミネラルスタイリングパウダー-6g ¥2,500(エトヴォス)

