

### 朝シャンは薄毛の原因？

…朝シャンで頭皮の皮脂を落としてしまうと、昼間紫外線やその他の刺激から頭皮を守れません。朝だけシャンプーですと、前日の汚れをそのままに寝てしまうので、雑菌やダニが増殖しやすくなり、炎症のもとになります。朝+夜の2度シャンプーですと、今度は皮脂をとりすぎて、皮膚のガード機能のため、逆に皮脂が過剰になるのだそうです。こんなことから、シャンプーは夜1回がおすすめです。



### シャンプーの基本…

- ① ブラッシング…髪を濡らす前におこないます。マッサージ効果もあり、皮脂やほこりが取れやすくなります。ムースなどで固めているときはしません。
- ② シャワーで流す…髪をしっかり濡らすことと、汚れを大まかに落とします。
- ③ シャンプー剤で頭皮を洗う…シャンプーの原液を頭皮につけてはいけません。手のひらで泡立ててから髪全体に揉み込みます。爪を立てず指の腹を使います。ごしごしこすらず撫でるように。
- ④ リンス、コンディショナー、トリートメントの違い…これらは頭皮ではなく髪のためのものです。リンスとコンディショナーはほぼ同じで、髪の表面をコーティングして髪を守ったりツヤを出したりします。トリートメントは髪の内部まで浸透して傷んだ髪を修復します。ですから使い方は、シャンプー後トリートメント(5~10分)⇒完全すすぎ⇒リンス or コンディショナーでコーティング(1分)⇒完全すすぎ。すすぎは頭皮に薬剤を残さないためです。髪が傷んでいなければ、シャンプー⇒リンス or コンディショナーでもいいです。
- ⑤ 乾燥…タオルドライで80%の水分を取り、残り20%をドライヤーで完全に乾燥させます。タオルドライはゴシゴシこすらず、優しく抑えて吸い取ります。自然乾燥は、雑菌繁殖の原因になります。

### 頭皮のマッサージ

…指の腹を頭皮に密着させ、円を描くようにして頭皮を動かしてみてください。気持ちいいところと痛いところがあるかもしれません。頭皮がよく動くところとカチッと固まったように動かないところがあります。痛いところや硬いところはコリと考えられます。優しく動かしているとだんだんほぐれて来ます。頭痛の人は頭皮がコッていることが多いです。頭頂部の頭皮がカチッと固まったようになっている人は、男女を問わず薄毛になる傾向があります。年齢が進んでも髪がふさふさしている人は頭皮がゆるゆるです。



**首のマッサージ**…オイルかマッサージ用のクリームを少量首周りに塗ってからお試しください。

- ① 耳の後ろに指の腹を当てて、鎖骨のくぼみに向かって斜めにすべさせます。胸鎖乳突筋といって、寝違えた時にいたくなるスジです。ここをゆるめると首の動きが良くなり、安眠効果もあるようです。
- ② 後頭部、頸椎の左右にくぼみがあります。この部分を指の腹でこねこねしてください。ここは目と連動していますので、目を酷使するとこの部分が固く張ってきます。優しくほぐしていくと、目が楽になります。
- ③ 上記後頭部のくぼみから頸椎の横の筋肉を下に向かって滑らせます。首のつけ根まで来たら、つけ根を回って鎖骨のくぼみに流します。途中首の左右のつけ根のところに、コリコリしたものがあり、これを丁寧にほぐすと肩こりが楽になります。
- ④ 正面あごの下も、鎖骨に向かって流しましょう。首のシワ予防です。

### 首は顔の一部

…年齢が首に出るといわれます。冷えと乾燥、紫外線は皮膚を老化させます。お顔の手入れをするときは、同じ方法で首も手入れしましょう。化粧水で水分を補給し、保湿クリームやオイルで乾燥を防ぎます。塗る方向は、鎖骨に向かって、手のひらで優しく塗りましょう。うつむいてばかりいると顎の周りに余分な脂肪が付き二重あごになります。顎の周りの流れを良くするイメージで手入れしましょう。首こりの改善にも効果があります。

### あたためる

…運動不足や眼精疲労による首こりはあたためて改善します。緊張性の頭痛も同様です。ただし、血管がずきずきする偏頭痛はひたすら安静。高血圧気味で後頭部に熱を持っている場合は「冷やす」ことで楽になります。

温める方法は、

- ① ラップ蒸しタオル…普通のフェイスタオルを4つに折り、さらに2つに折って水にぬらします。ラップで包み、電子レンジで1分間加熱。これを乾いたタオルで包んで首に当てます。
- ② 小豆のアイピロー…もともと目を温めるためのものですが、首に当てても快適です。細長い布袋に小豆を150g入れ、電子レンジで30秒加熱します。そのまま首や目に当てます。寝るときに当てると寝つきが良くなります。
- ③ 衣服で温める…冬はもちろん、温かい季節でも首はできるだけ露出しないようにしましょう。紫外線からのガードの意味もあります。スカーフなどを持ち歩きましょう。



### 姿勢や運動は、実技の講座をお受けください

…首はデリケートな部分なので、乱暴なストレッチをすると逆に傷めることもあります。東順子の「からだのお手入れ講座」で実技レッスンを受けてください。