

『自宅でできるヘッドスパ』



ヘッドスパ専門店ベルシュヴー

<http://www.belle-cheveu.com/>

1. 「自宅でできるヘッドスパ」の流れ

頭皮のクレンジング

- ▼ 通常のシャンプーでは落としきれない頭皮の余分な皮脂や汚れを取り除きます

頭皮のマッサージ・シャンプー

- ▼ シャンプーは頭皮を洗うことが目的です。マッサージを加えることで血流が促進されます

髪の毛のトリートメント・コーティング

- ▼ 髪の毛の内部に栄養を補充しダメージケアします。その後、補充した栄養が流出しないよう髪の毛の表面をコーティングします

髪の毛のドライ

- ▼ ドライヤーで髪の毛を乾かします。ドライヤーの熱から髪の毛を守るためにドライ前に髪の毛を保護します

頭皮・首筋・顔マッサージ

頭皮・首筋・顔のマッサージで血行促進することで、頭皮や髪の毛に栄養が届きます。また老廃物の排出も促進されます

2. 「自宅でできるヘッドスパ」方法

(1) 頭皮のクレンジング



頭皮の毛穴に皮脂が残ったままになると、毛穴からの老廃物の排出が低下してしまいます。また、皮脂は24時間程度で酸化され、酸化皮脂となり、臭いや痒みの原因となっ

たり、炎症の原因となります。

通常のシャンプーでは、中々毛穴に詰まった皮脂を取り除くことができません。そこでお勧めするのがオイルによる頭皮クレンジングです。

皮脂は脂です。油は油に溶けますので、脂の汚れを落とすには油（オイル）を用いるのが一番です。

頭皮クレンジングオイルは、メイク落としのクレンジングオイルでも大丈夫ですが、できる限りお肌に優しいものにしましょう。

お勧めはホホバオイルです。ホホバオイルは、アロママッサージのキャリアオイルとしてや、良質なものであればベビーマッサージにも使

われています。無香料のものが多いですし、それ程値段も高くありません。



クレンジングオイルを頭皮に満遍なく付け、指の腹で円を描きすり込むようにマッサージしながら、頭皮になじませます。

（髪についても問題ないのですが、オイルの消費が早くなってしまいます。）

その後、蒸しタオルで3分から5分ほど頭皮を覆い蒸らすと、より効果的です。頭皮が蒸されることにより毛穴が開きます。

<蒸しタオルの作り方>

フェイスタオルをお湯につけて絞ります。そして電子レンジで暖めるだけで、簡単に蒸しタオルが作れます。電子レンジを使うのが面倒な方は、お風呂のお湯で濡らしたタオルを頭に巻くだけでもOKです。

頭皮のクレンジングは毎日行う必要はありません。週に1から2回程度が望ましいです。

【お勧めのクレンジングオイル】



インカオイル 120ml 3,150 円（税込）

アルゼンチンの肥沃な大地で育った健康なホホバの実から
搾った「一番搾り」を使用。ベビーマッサージでも使用され、
安全性の高いオーガニックホホバオイル

お求めはこちら ↓

<http://shopbelle.shop24.makeshop.jp/shopdetail/002003000001/brandname/>

(2) 頭皮のマッサージ・シャンプー



■シャンプー前のお流し

シャンプー前は髪を濡らすだけとお考えの方が多くいますが、シャンプー前のお流しは実は重要なポイントなのです。

シャンプー前のお流しの目的は、主に2つあります。1つは、事前に汚れを落としてシャンプーの泡立ちをよくすること。もう1つは、毛穴を開かせることです。シャンプー前のお流しで、汚れの80%程度を落とすことができます。残った汚れをシャンプーで落とすのです。

お流しの時間は、髪の長さにもよりますが、少なくとも2分、できれば5分ぐらいかけて丁寧に、頭皮を洗うようなイメージでお流しを行ってください。少し熱めのお湯で流すと毛穴がより開きます。お流しを丁寧に行うことで、使用するシャンプーを節約できます。

■シャンプーの量、泡立て方

使用するシャンプーの量は、髪の長さや使用するシャンプーにより異なりますが、500円玉程度が目安です。多量のシャンプーを使う方がいますが、必要以上に使っても、汚れの落ちは変わりません。

シャンプーの泡立てには、「水」と「空気」が必要です。泡立てるときのコツは、事前のお流しを丁寧に行い、水、空気を多く含ませることです。

■洗い方



シャンプーは、頭皮を動かすイメージで行ってください。手はおわん型にして、指の腹を使います。

手は毛の生え方に逆らう方向に動かすのがコツです。毛穴に逆らう方向のほうが汚れを落としやすいからです。

また、シャンプー中に頭皮のマッサージを組み入れると、頭皮の血行がよくなり抜け毛の予防になります。特に頭頂部の頭皮は、血行不良になりがちです。

■シャンプー後のお流し



シャンプー後のお流しも、シャンプー前と同様に、丁寧に行いましょう。

シャンプーのすすぎが十分でないと、シャンプーのカスが頭皮に残り、カユミやフケなど、頭皮のトラブルにつながります。

お流しは、まず全体の泡を落とします。その後、シャンプーと同じ様に頭皮を念入りに洗います。髪だけを流す方がいますが、すすぎ残しの原因となります。すすぎの時間はシャンプーの倍ぐらいの時間が目安です。もう十分と思ってから、さらに2分程度時間をかけましょう。

【お勧めのシャンプー】



ベルシュヴェーシャンプー・ローズ 50ml（お試しサイズ）

<初回の方限定>

2本 3,000 円が 1,980 円（税込）。特別に送料無料

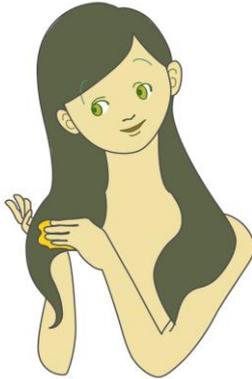
ヘッドスパ専門店ベルシュヴェーが開発した美髪シャンプー。

良質なたんぱく質・アミノ酸成分配合（コラーゲン、シルクなど）で、髪を補修しながら頭皮を洗います。高級化粧品によく配合されている美容成分配合（ローヤルゼリー、ダイズエキス、コラーゲン、デンプン、グリコシルトレハロースなど）で、頭皮を保湿し状態を整えます。さらに天然バラ花成分でうっとり癒される香り。

お求めはこちら ↓

<http://www.shop-bellecheveu.com/>

(3) 髪トリートメント・コーティング



シャンプーで髪が濡れると髪の毛の表面のキューティクルが開いた状態になります。キューティクルが開いたまま放っておくと、髪的水分や栄養分が流出しダメージヘアの原因となります。

髪の手入れとして、リンス、コンディショナー、トリートメントなど、いろいろありますが、こ

れらの違いはご存知ですか？

どれも馴染みのある言葉ですが、違いとなると説明ができない人も多いのではないのでしょうか？

リンスとコンディショナーは、基本的には同じ役目をしており、髪表面のキューティクルを整えるものです。一方、トリートメントは、髪の内部に栄養を与えるものです。

ダメージヘアの対策として、リンスによる表面だけのケアだけでなく、栄養を補充するトリートメントをすることが効果的です。トリートメントは毎日する必要はありません。ダメージに応じて週に2回から3回程度で十分です。

トリートメントの前に、面倒でも必ず髪をタオルドライをしましょう。
完全に乾かす必要はありません。タオルドライをしないと、栄養が髪
の内部に浸透しにくくなります。トリートメントをつけたらコーミン
グをし、ムラなくなじませます。その後3分から5分間放置してから
十分にすすぎを行ってください。

リンス・コンディショナー、トリートメントは、頭皮にはつけないよ
うにしましょう。また、すすぎはシャンプーと同じくしっかりと、ヌ
メリがなくなるまで、丁寧に行いましょう。

【お勧めのトリートメント】



ベルシュヴーリペアヘアマスク・ローズ 30g（お試し
サイズ）

1,700円が今なら1,200円（税込）。

ヘッドスパ専門店ベルシュヴーが開発した毛髪補修ヘアマスク

毛髪補修成分配合で髪を内部から補修し、シットリ艶やかな髪に仕上げます。

お求めはこちら ↓

<http://shopbelle.shop24.makeshop.jp/shopbrand/005/X/>

(4) 髪のドライ



お風呂に入った後、髪を乾かさずに濡れたまま眠ってしまう方がいます。

正しい髪の洗い方や、トリートメントでヘアケアしても、髪が濡れたままでは、手入れの効果も半減してしまいます。

繰り返しになりますが、髪を水に濡らすと髪のキューティクルが開きます。キューティクルが開いたまま寝ると、枕やベッドなどの摩擦で、髪にダメージを与えてしまいます。

どんなに疲れていても、髪は乾かしてから寝ましょう。美しい髪を維持するには、日々の小さな努力の積み重ねです。

ドライヤーの熱で髪にダメージを与えるのではと思い髪を乾かさないう方もいます。しかし、濡れたまま寝るほうが、ドライヤーの熱より遥かにダメージが大きいのです。

ドライヤーの使い方次第で、髪に与えるダメージを減らすことができ

ます。根元から乾かすのがコツです。注意点として、ドライヤーを近づけすぎないようにしましょう。最低でも 10cm は離しましょう。同じところに長時間ドライヤーをあてるのも避けましょう。

最後に冷風を与えることでキューティクルが閉じ、髪に艶を与えます。ドライヤーの前に、「洗い流さないトリートメント」をつけると、ドライヤーの熱から髪を守ってくれます。

(5) 頭皮・首筋・顔マッサージ

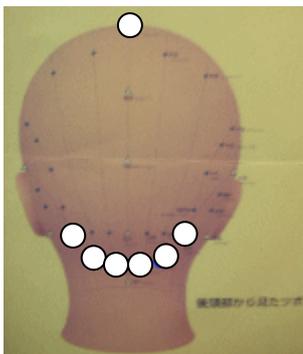
■側頭部から頭頂部のマッサージ

手を熊手の形にし、髪の下に指を入れるようにして、両サイドから頭に当て、指の腹を下から上へと押し付けるように数回押します。リフトアップ効果や頭頂部の血行不良を改善する効果が期待されます。

両サイド（耳の上辺り）は円を描くように少しずつ場所を移動させます。

下図の頭頂部の印に百絵というツボがあります。このツボを中心に、指を動かしてマッサージを行います。

■後頭部（首と頭の境）のマッサージ



肩こり、頭痛、耳鳴り、初期の風邪などに効くツボがあります。

【天柱-テンチュウ】

（左図：首の中心の二つの印）

天柱はウナジの両側の太い筋肉の外側で髪の毛の生え際から1センチほど入ったところです。

頭痛、肩こりなど

【風池-フウチ】

(上図：天柱の両外側の印)

ウナジ中央の凹んだ所から両耳たぶの中間で一番窪んだところです。
頭痛、めまい、耳鳴り、初期の風邪

【完骨-カンコツ】

(上図：首の最外側の印)

耳たぶの後ろに頭蓋骨の突起が触れる所があります。この部のすぐ後ろの陥凹部で、髪が生え際です。押さえると頭の芯に心地よく響くのですぐ判ります。

肩こり、不眠

■耳後ろから首、鎖骨へのリンパのマッサージ

人差し指と中指を、耳の後ろ、顎、首、鎖骨へと滑らせるようにマッサージ。押すのではなく「流す」イメージで。マッサージオイルや、クリームをつけると滑りやすくなり効果大です。

■顔のマッサージ

頭皮と顔は一枚の皮で繋がっています。頭皮が凝っている場合は、顔の筋肉も凝っています。顔のマッサージは大きく3つ。

1つ目は、眼の周りの骨の境目を指で指圧しましょう。眼の疲れが和らぎます。

2つ目は頬の筋肉をほぐします。親指を頬の下からあてて、押し上げる、押して回すように動かします。

3つ目はコメカミ近辺をほぐします。親指、あるいは、人差し指から薬指の3本で、コメカミ近辺を回すようにほぐします。

マッサージは、ツボを意識しすぎる必要はありません。気持ちよく指圧することと、リラックスした状態で行いましょう。

3. おわりに

艶やかで美しい髪は、健康な頭皮から育まれます。健康な頭皮を保つには、ストレスを溜めないなど、リラックスした精神状態、質のよい睡眠、健康的な食事が必要です。

ヘッドスパは、質のよい睡眠や健康な食事までご提供できませんが、癒しやリラックスいただくことで日々のストレスを解き放つことができます。もちろん頭皮ケアや髪のケアも行います。ヘッドスパをまだご体験されたことのない方は一度体験されてはいかがでしょうか。

皆様が健康で美しい髪を維持できることをお祈りします。

株式会社スカルプラボ 代表取締役

ヘッドスパ専門店ベルシュヴェー 代表

増田 厚

◆ヘッドスパ専門店ベルシュヴー

東京の駒沢にあるヘッドスパ専門店です。

お問い合わせはお気軽に 0120-210-046

<http://www.belle-cheveu.com/>

◆ベルシュヴーがおすすめるヘアケア用品

詳しくは下記リンクをご覧ください。

<http://www.shop-bellecheveu.com/>

ご意見、ご質問がございましたらお気軽にご連絡ください。

info@belle-cheveu.com