

アンチエイジングク・ヘアを  
つくるためのお薦めサロン10



CRÉATEUR

Uchino クレアツール ウチノ

定評あるヘアエステはまず、スコープや測定器で髪の状態を把握。医療用の遠赤外線投射器で髪内部に成分をしっかりと浸透させ、密度がギュッと詰まった潤いのある髪に。

Salon Data

☎03-3486-8182

渋谷区神宮前5-7-5 ルイ・ヴィトン表参道B1

※11:00~20:00 不定休

※ヘアエステ120分 ¥8400~¥12600

www.createur-u.co.jp

SPECIAL  
Grazia 渾身のアンチエイジング特集  
年齢不詳肌は、  
こうしてつくれる

30代のケアが将来を分ける

# 髪が痩せるを防ぐ10の方法

女性の髪の衰えは、30代半ばを境に顕著になると言われている。

が、ケアを怠らなければ、恐れることなし！ そこで、メーカーやサロンのスタッフに取材をして、ヘアケアの基本10カ条を作成した。まずはこれを心がけて！

撮影／前川純一（モデル）、恩田はるみ（静物）、半田彰子（サロン）  
取材・文／矢沢美香「STRIPE」ヘア&メイク／千吉良恵子 スタイルリング／伊藤聖子 モデル／田中玲

## あなたのヘアケア間違っています！

1 トリートメントだけでは  
髪の老化は防げない

4 髪の紫外線対策を  
忘れていませんか？

2 頭皮や髪をゴシゴシ  
洗うとダメージ大！

3 「ブラッシングでツヤが出る」  
はいまや非常識

5 白髪はどうせ減らないから、  
とあきらめては絶対に損！

## 正しいヘアケアの基本10カ条

- 頭皮の活性化が最優先！**  
マッサージや毛穴ケアを  
「加齢により、頭皮細胞の新陳代謝が衰え、血行が悪くなります。新たに生える髪を健康に育てる意味でも、まず頭皮の活性化を」(ディシラ・柴田京美さん)「血行不良はポリウレムダウンの要因に。マッサージや毛穴ケアが不可欠」(アージェジェムス・半田浩一さん)
- 意外に多いミスチヨイス。**  
シャンプー剤を見直そう  
「髪のトラブルも仕上がりもシャンプーでコントロールできるのに、髪質や頭皮に合わないものを使っている人がとても多い。べたつきの原因が、実は頭皮の乾燥にあることも、どんなシャンプーが最適か、ぜひプロに相談を」(GRAND TAYA・飯塚ひろみさん)
- 泡で頭皮を洗うように**  
「抜け毛が気になるからと洗髪の回数を減らすと、毛穴に汚れが詰まり、髪が細くなる原因に。洗顔と同様に、泡でやさしく頭皮を洗うようにして毎日行って」(ディシラ・柴田さん)
- 洗髪直後の髪は大事に。**  
摩擦や高温の熱は禁物  
「髪は濡れると膨らんで、タンパク質が流出しやすくなります。そんな時、摩擦や高温の熱は禁物。ドライヤーは15〜20cm離し、ブラッシングも少なめに」(ディシラ・柴田さん)
- ツヤこそ若々しさの秘訣。**  
髪の補修は必須！  
「髪にツヤがないように見えるのは、髪のようなキューティクルが開いて光が乱反射してしまうから。ツヤ出し剤に頼らず、髪の補修を心がけて。上質なツヤこそ若々しさの決め手です」(AMATA・美香さん)
- 髪密度アップなど、プロに**  
ケアを委ねることも必要  
「髪の水分が低下しがちな30代は、保湿成分と髪密度を高めるものもしっかり内部に入れて、表面を保護するのが基本。ハリやコシも出て、ヘアスタイルがまとまりやすくなります」(クレアトゥールウチノ・内野邦彦さん)
- 髪の紫外線対策を**  
欠かさずに行うこと  
「紫外線を浴び続けると、ハリやコシを保つシスチンが切断され、髪の強度が弱まります。肌と同様に、紫外線から髪を守る働きのあるスタイリング剤を選ぶことが大切です」(ディシラ・池田三枝子さん)
- 女性のための育毛剤を**  
活用してみよう  
「白髪は毛球内からメラノサイトが消失することから起こります。こうした細胞の活力低下によるトラブルには、ディリーで使える育毛剤が威力を発揮。使い続けることがポイントです」(ディシラ・柴田さん)
- 頭皮に直結する**  
食事や睡眠に気を遣う  
「どんなにお金をかけてケアしても、偏食や無理なダイエットをすると、髪はキレイになりません」(AMATA・美香さん)「睡眠不足も大敵。血行が悪くなり、細胞の活性化に影響します」(ディシラ・柴田さん)
- 自分が心地よくなる**  
香りや感触を大切に  
「薄毛や白髪はストレスが大きく関わっています。ですから、メンタルに働きかけることもヘアケアの大事な要素。単に成分や効能だけでなく、自分が心地よくなる香りや感触を大切に」(ディシラ・池田さん)



アージェジェムス  
半田浩一さん



GRAND TAYA  
飯塚ひろみさん



AMATA  
美香さん



クレアトゥールウチノ  
内野邦彦さん



ディシラ  
商品企画本部  
柴田京美さん(写真上)  
PRマネージャー  
池田三枝子さん(写真下)