

# ヘアサロンの絶大なる効用

髪・頭皮ケアからヘアスタイルまで相談できる、髪の本職ドクター的存在。  
それがヘアサロンというもの。信頼できるヘアサロン探しこそ、ダメヘア脱出の第一歩だ。

## 白髪&薄毛も乗り越えて、 理想のヘアスタイルを

ジェントリ世代のヘアスタイルは、髪質だけでなく白髪や薄毛もあいまって難しくなる。ならば、理髪店でなく断然ヘアサロンをお奨めしたい。

「既存のヘアスタイルを当てはめるのではなく、その人に合わせて、一から髪型を考えるのがヘアサロンなんです」と、ヘアスタイリストの内野邦彦さん。その人の髪質だけでなく、服装や靴まで見て総合的に雰囲気判断し、最適なヘアスタイルを提案。同時に、髪質改善のためのヘアケア相談にも対応してくれる。

「白髪や薄毛の方でも、それを生かしたスタイルを考えます。悩むより足を運んで相談される方が早いです」（内野さん）  
自分だけのスタイリスト選び。そろそろ、本気で考えてみていただきたい。

## ヘアサロン選び3つのコツ

### 同年代の男性スタイリストが好相性

「自分と同年代のスタイリストの方が、価値観を共有しやすいと思います。自分好みに近い髪型を提案してもらえますよ」と内野さん。スタイリストの年齢±10歳の層が、彼らが得意とする年齢と言われているので、指名するときの目安にするとい。また、生えグセや毛の流れにクセがある場合は、同性ゆえの視点で髪型を考えてくれる男性スタイリストの方がベター。

### トータルカウンセリングに長けている

頭から爪先まで、全身を観察するのは当然のこと。さらに、普段の服の好みや、髪の手入れにかかる時間などライフスタイルまで尋ねてくるスタイリストこそ優秀だと心得たい。単なる世間話のようだが、実は生活習慣や好みを知るための質問で、最適な髪型を探るために欠かせない。コミュニケーションを増やすことで、より適切なヘアアドバイスを受けられるというメリットも。

### 教わるのは毎日できるスタイリング法

サロンに行った直後は、確実にヘアスタイルが決まっている。だが、本当に大切なのは自宅で同じスタイリングができるかどうか。だからこそ、その人の髪質やライフスタイルに合わせて、日々のスタイリング法を教えてくれるスタイリストこそ信頼に足る。ヘアサロンでどんなに似合っているようにも、自分で再現できなければ意味がないため、カット後のアフターケアまでが重要。

ジャケット7万1400円、ヴェスト1万2900円（以上2点共エディフィス/エディフィス 渋谷①）シャツ1万3650円（トゥモローランド）ポケットチーフ3675円（フランチェスカ マリア/以上2点共トゥモローランド②）パンツ2万7300円（アクアスキュータム③）眼鏡8万1900円（アランミクリ/オプティカルテラークレイドル青山店④）

内野さん（写真左）のサロンは、『TVチャンピオン』（テレビ東京）のヘアスタイリスト選手権にて優勝経験あり。クレアウォール・ウチノ表参道 ⑤東京都渋谷区神宮前5-7-5 ルイ・ヴィトン表参道ビルB1F ☎03-3486-8182 ⑥11:00~20:00 ⑦火曜



# 髪に元気を取り戻す シャンプーの3つの極意

ツヤ出しスタイリングを決めるためには、まずは髪に若さを取り戻してもらわなくてはなるまい。シャンプーは、元気な髪を作るための最初のケア。短時間でしっかりと土台を作っていたきたい。

## 「アミノ酸」配合シャンプーに注目

髪は3層から成り立っているが、その原料はすべてタンパク質。良質なタンパク質であるアミノ酸が含まれているシャンプーは、それだけ髪の組成成分に近いため、負担をかけにくいといえる。また、髪の一番外側にあるキューティクルがダメージを受けてはかれると、タンパク質や水分が流れ出てしまい、ハリやコシが失われる原因に。そのキューティクルをコートする成分としても、アミノ酸が効果的。タンパク質成分を十分に補って、本来のハリやコシを取り戻すよう補修したい。



## シャンプー前のシャワーでリラックス

髪の汚れを落とすという意味で、シャンプー前のすすぎは有効である。しかし、頭部の緊張を和らげるためにも、ぜひ毎日のシャワーを推奨したい。ストレスや疲労がたまると、頭皮が緊張して血管が収縮し、元気な髪の毛が生えにくくなる。頭部を十分に温めることで血管を拡張させると、血液の循環が良くなり、髪の毛を作るための栄養が行き渡りやすくなるのだ。毛穴も開くので、汚れも落ちやすくなると一石二鳥。熱いお湯で約5分、頭皮に注ぐように髪をすすぐべし。

## ぬるま湯すすぎが基本

洗髪前のシャワーは熱いお湯でもいいが、洗髪後のすすぎを熱いお湯で行うと、洗浄成分と一緒に必要な油分まで落とし、髪の乾燥を進めかねない。38～40度のぬるま湯すすぎが基本と心得たい。手首の内側と頭皮は同じように温度を感じるため、手首の内側にお湯を当て、ちょうどいいと感じる温度が適温。ぬるま湯でのすすぎなら乾燥はしないので、念入りにすすぎを行うことが大事である。

- 1.髪と頭皮にやさしい保湿力で、洗髪後のきしみ知らず。洗(300ml)2940円〈クレアトゥール ウチノ②〉
- 2.天然のレモングラス成分が髪にコシを与える。レモングラスシャンプー(300ml)1890円〈mop②〉
- 3.スイートオレンジの香りがさわやか。スリーハーブスII シャンプー(300ml)2100円〈ロクシタン②〉
- 4.髪に皮膜を作り、コシのない髪をボリュームアップ。ボディギビングシャンプー(250ml)3675円〈j.f.ラザルティーク②〉
- 5.「驚くほどハリが出る」と口コミで大ヒット。アジエンシス シャンプー(220ml)オープン価格〈花王②〉

## 頭皮の状態に合わせて プレシャンプー剤を

ハリ・ツヤ・コシのある髪は、清潔な頭皮で作られるため、毛穴を詰まらせる汚れや脂は大敵。最低週に1度、頭皮がべたつくなら週に2～3度は、ディープクレンジングで毛穴の大掃除を。シャンプー前のひと手間で、その後の洗髪やリンス効果も断然違う。ディープクレンジング マッサージ ジェル(100ml)7140円〈j.f.ラザルティーク②〉

