

〈衝撃告白〉 杉本 彩「私はなぜ肉親と縁を切ったのか」

婦人論

Fujinkoron <http://www.fujinkoron.jp/>

N°1334 550yen 2011

11/7

2011年10月22日発行 全紙(厚紙)24頁 発行所 株式会社婦人論社 東京都港区赤坂1-1-1 電話 03-3481-1111 第二種郵便物承認番号 1334号 郵政1年2月11日第三号 郵便物承認番号

〈特集〉

やりくり上手で
質のいい暮らしを
手に入れる

邱永漢

「お金の神様」が説く、
チャンスのつかみ方

「ルポ」これだけ生活費が浮く！
節約主婦の

底力、
見せまじょう

あいほら友子
金運に愛される5つの法則

読者手記
金銭感覚のない夫に
振り回されて

〈応援特集〉

遠距離介護を
成功させるコツ

姫野カオルコ

東京と滋賀を行き来した
一人娘の30年

離れた親子が笑顔で会う秘訣
それでも親を支え続ける理由

〈特別編集〉

皇后・美智子さま
喜寿のお祝いによせて

三谷幸喜
一人暮らしの戸惑い

〈グラビア〉

氷川きよこ

太陽のように、
あなたを照らしたい

表紙・深田恭子

小林ひろ美の 「すべての道は美に通ず」⁶

玉置順子(人物)、
野村正治(静物) 撮影
広瀬あつこ(ヘアメイクアップ)
大沼 静(スタイリング)
はやささち(イラスト)
山崎敦子(文)

髪からはじめる エイジングケア


「髪は女の命」といわれますが、年齢を重ねるほどに、その意味を実感する人は多いはず。髪の状態が悪かったり髪形がきまらなくなったりすると、一気に老けて見えてしまいます。だからこそ、今すぐはじめたいのが髪のエイジングケア。小林ひろ美さんも実践する悩み別のお手入れ術を取り入れて、若々しい印象を手に入れましょう。



こばやし ひろみ/ビューティディレクター、美・ファイン研究所主宰。1964年、東京都生まれ。日本大学芸術学部映画学科卒業。「ねてるまエステ」「美肌図鑑」など著書多数



CH



年齢を重ねた髪に
おこりがちな

4大悩み

薄毛

髪1本1本がやせて細くなったり、ハリやコシがなくなったり、本数そのものが少なくなったり……。薄毛に悩む女性は、年齢とともに増加していきます。束ねたときの髪の量や、分け目の太さが気になり出したら要注意！

白髪

たとえ1本あるだけでも、一気に老けた印象を与えてしまうのが白髪です。とくに、生え際周辺に目立つ白髪は若さの大敵。定期的なカラーリングで対処するだけでなく、からだの内側からのケアも大切です

ツヤ不足

髪が乾燥してゴワゴワすると、肌までパサついて見えてしまいます。さらに、メイクでフォローできる肌と違い、素で勝負しなければならない髪にはお手入れが不可欠です。ツヤは若さと生命力の証だと心得て

うねり

頭皮のたるみなどが原因で、加齢とともに毛穴の形は変化します。その結果、髪にうねりが生じるのです。うねった髪はツヤが不足し、清潔感を失う要因にもなります。スタイリングのコツをつかみましょう

悩みに合わせて 最適なケアを

柔らかなツヤ髪が印象的な小林ひろ美さん。でも実は、髪に関するコンプレックスは人一倍強いのだそう。悩みを克服し、若々しい印象を手に入れるお手入れ方法を聞きました。基本となる頭皮ケアと悩み別のきめ細かな対処法が決め手です

「気になる悩みをあげてください」と言われれば、7つぐらいいは即答できるほど、私にとつて悩み多きパートである髪。細くて猫っ毛。まとまりにくくてクセもありますし、うねりや白髪も気になってきました。しかも最近では、徐々に髪のボリュームが減り、ツヤも低下しているような気が……。頭の形自体にも、鉢が張っている」というコンプレックスをもっている。毎日、本当に悪戦苦闘しています。

肌の美しさはキレイと若さのパロメーターだと思っていますが、それは髪も同じ。ボリューム感やツヤがなくなってくると、一気に見た目年齢が上がってしまう。しかも、いくら肌をピカピカに磨いても、髪がパサついていたら肌までなんだか冴えない印象に。顔を

血流アップとデトックスがカギ 基本のケア

オイルマッサージ

頭皮の血流が滞りカチカチに硬くなると、毛根に栄養が行きわたらなくなってしまいます。そこで効果的なのが、ごま油やオリーブオイルを頭皮に直接なじませるマッサージ。週に1度の習慣にしましょう。毛穴の奥の汚れも取り除けます



指の腹を生え際にあてる。親指は耳の後ろ側を通して耳下まで、そのほかの指は頭頂部から後頭部にかけてすべらせて。オイルパックにかきあげる要領で。マッサージ後は2度洗いを



同じように指の腹を使って、頭皮をつかむような意識でリズムカルに叩く。血流を高めて頭皮を柔らかくするイメージで。頭頂部周辺を、とくに念入りに



手のひらに直径10ミリ程度のオイルをとり、頭皮になじませる。指の腹を、まずは生え際にあて、小さくくるとらせんを描くようにしながら、後頭部に向かってマッサージ



お湯に浸してから絞ったホットターバンで、生え際から耳、首の後ろを十分に蒸して温める。耳まで覆うようにするのがポイント。ターバンの温度が下がったら、外してシャンプーを



ごま油やオリーブオイルを少量とって生え際になじませ、指先でらせんを描くようにしながら軽くマッサージを繰り返す。同時に、耳を引っ張ったり揉んだりして、耳周辺の血流も高めて

オイルパック

頭皮の血流を高めるには、オイルを塗ってからホットターバンを巻く「オイルパック」も効果的です。生え際や耳下腺のリンパ、首の後ろまで、一気に温められます。スチーム効果で毛穴の汚れが浮き上がり、ディープクレンジングにも最適

縁取る髪は、肌と連動して美しさや若々しさを演出するのです。どちらかひとつがキレイでも、もう片方にエイジングが目立っていれば、真の美しさや若さを手に入れることはできないと思います。とくに、素で勝負しなければならぬ髪は、肌以上に丁寧なお手入れが必要なかもしれません。

また、髪はとても正直。体調が悪かったりストレスが多かったりしたときに生えた部分は、傷みも多く、白髪になることが多いのです。反対に、調子がいい時、しっかりケアした時に生えてきた部分は、健康でつややか。つまり、髪はお手入れをした分だけ、結果が即、表れる。パーツでもあるのです。

では、どんなケアが有効なのでしょう。年齢とともに増えてくる髪の悩みはいろいろありますが、すべての元となっているのは頭皮。頭皮の衰えが、さまざまな悩みを呼び込んでしまうのです。だから、何をおいてもまず取り組みたいのが、頭皮のお手入れ。その後、それぞれの悩みに合わせて必要なケアを試してください。ふわっと根元から立ち上がるつややかな黒髪がよみがえり、若さと清潔感を与えてくれますよ。

ブラッシングマッサージ

オイルマッサージが面倒なら、ブラシを使って簡単に頭皮に刺激を与えるだけでもOKです。ただ、ブラシ選びには注意して。頭皮を傷めにくいナチュラルな素材で、クッション性のあるものがベストです



生え際から後頭部に向かってブラシでとかしながら、頭皮全体をブラッシング。頭頂部はポンポンと叩いて心地よく刺激する。頭皮にオイルをなじませてからブラッシングしても



大きな面が特徴的な、ハニーウッド製のブラシ。クッション性があり、頭皮に適度な刺激を与えられる。パドル ブラシ 2,520円/アヴェダ

首周りのマッサージ

頭皮の血流が低下してめぐりが悪くなるのは、首周りが硬く凝り固まっている場合が少なくありません。頭皮だけでなく首周りもマッサージして、滞りを定期的に流しましょう



さらに、首筋に沿って老廃物を鎖骨まで流したら、手のひらを交差させる“ツタンカーメンポーズ”で鎖骨の上を軽くプッシュ。首から上のめぐりにスイッチを入れる気持ちで



頭と首の境目を揉みほぐす。ここが硬いと、頭皮に血流が行きわたらないので、念入りに。次に、耳の下にある耳下腺をやさしくプッシュして、滞りがちなリンパの流れを促す

内から外から攻めるが勝ち!

悩み別おすすめケア

薄毛には

分け目が太くなってきたと思ったら要注意。まずは、今まで使っていたシャンプーやトリートメントをチェンジして。最近では、女性用の育毛剤も出ているので、いつものケアに追加するのも手です。また、分け目の位置を時々変えるということも試してみてください



弱酸性のアミノ酸シャンプー。濃密な泡で髪同士の摩擦によるダメージを軽減。潤いをキープしながら汚れをオフ。セルメイド ヘアソープ 300mL ¥3,675/コーワテクノサーチ



弱酸性で低刺激の洗浄成分を採用。頭皮に負担をかけるコーティング剤未使用で、うるおいを保ちながら洗う。プレミアム洗 300mL ¥3,150/クレアトゥールウチノ表参道店

● シャンプー & トリートメント
ハリやコシを出すもの、毛穴の奥の汚れを取り除くものなど、さまざまな角度から薄毛やボリューム不足にアプローチする製品が登場しています。気になり始めたなら、まずはここから！



シャンプー前に頭皮と髪になじませるトリートメント。栄養を与え、イキイキとハリのある髪に。ジョージアンヌ ロール クレームボリューム 80mL ¥6,510/ベルブランジュ



女性ホルモン様作用のあるイソフラボンを豊富に含んだ豆乳発酵液を40%も高配合。ふっくらハリのある髪に。ソイフル ふわハリシャンプー 350mL ¥3,200/アンファー



タオルドライした髪にスプレーして髪と頭皮になじませたら、根元からブロー。ボリュームな髪に薄く。セグレタ 根元からふんわり美容液 150mL オープン価格/花王

1 7種類のハーブを配合。強く美しい髪に育てるスカルプ美容液。マイルドな使い心地も魅力。CA101 薬用スカルプエッセンス (医薬部外品) 120mL ¥6,300/エルド・ポータ

2 年齢を重ねた髪に有効な3種の成分と50種の潤い成分を配合。抜け毛を防いで、太い髪へ導く。50の恵 養潤 育毛剤 (医薬部外品) 160mL オープン価格/ロート製薬

3 植物エキスとアミノ酸を配合し、育毛効果と髪質改善を導く、男女兼用のヘアトニック。必要なものを浸透させる。エピキュリアン ヘアトニック 200mL ¥9,975/TWIGGY



● 育毛剤 & ヘアトニック
本格的に薄毛対策を考えているなら、頭皮に直接働きかける製品を試してみよう。結果は、新しく生えてくる毛髪に表れるので、焦らず地道に使い続けることが大切です。強くて太い髪を目指して

育毛剤 & ヘアトニック

髪の内側には

うねりを解消するには、ブローの仕方ひと工夫を。ドライヤーを髪の根元にあて、髪をまっすぐに引っ張りながら乾かすのがコツ。頭皮をケアできる機能付きのドライヤーを用意すれば、さらに効果的です



頭頂部と後頭部は、頭を下に向けて髪を生えている方向と逆らうようにさせてドライヤーをあてると簡単。ボリュームアップも同時に叶う



髪全体を軽く乾かしたら、髪がまっすぐになるよう上方向に引っ張りながら乾かす。根元からしっかり引き伸ばすのがポイント



地肌にやさしい温度で乾かせるスカルプモードを搭載。イオンたっぷりの風でしなやかな髪に整える。ヘアードライヤー ナノケア EH-NA93 オープン価格/パナソニック

ツヤには

まずは基本のケアで、キューティクルの整った健康な髪を育てることが大切です。それに加え、ツヤに効果的な微粒子イオンでケアするのもおすすめ。仕事机の脇にこの機器を置いていたら、そちら側の髪がよりつややかになっていると、メイクさんに驚かれたほど



手軽にいつでもイオンケアができる美容機器。微粒子イオンがキューティクルを引き締めてツヤアップ。デイモイスターナノケア EH-SN10 オープン価格/パナソニック

白髪には

不規則な生活やストレス過多、栄養不足などが続くと、白髪が増えてしまいます。しっかり睡眠をとりながら、ミネラルなどの栄養をたっぷり補給しましょう。また、白髪が目立ちにくい髪形にすればヘアカラーの回数が減り、髪のダメージ軽減にもつながります



根昆布のエキスも白髪に効果的。私は、根昆布をお湯に浸してだしをとり、スープにして飲んでます。塩コショウで味を調え、刻みネギや黒ごまをふるだけでも、とっても美味!



白髪対策におすすめなのは“黒い色の食材”。昆布、ひじき、黒ごま、黒豆などは、髪にいいとされるミネラルやヨードなどが豊富に含まれています。積極的に取り入れてみましょう

撮影協力:
アヴェータ ☎03-5251-3541
アンファー ☎0120-208-306
エルド・ボーテ ☎0120-558-827
花王 ☎0120-165-692
クレアトゥールウチノ表参道店 ☎0120-31-3181
コーワテクノサーチ ☎06-6267-0212
TWIGGY ☎03-6413-1590
パナソニック ☎0120-878-365
ベルブランシュ ☎0120-30-6033
ロート製薬 ☎03-5442-6001