

ツヤっと輝く、40代女子力! / 「リリズム」

大人のペイズリー柄BIGバッグ付いてます [グロー]

2011年5月28日発行(毎月1回28日発行) 第22巻 第6号 通巻7号 2011年1月25日 第三種郵便物認可



6
2011 JUN.
価格680円

本物の大人可愛さ!
鈴木京香

40代女性誌
No.1!

[取り外し保存版]
頭皮・白髪・カラーリング
美髪メンテBOOK

印象年齢は
「髪」で決まる!

[特別付録]
表はペイズリー柄、裏は小花柄の贅沢仕様!
リリズム
大人のペイズリー柄
BIGバッグ
サイズ:幅29.5×縦34×
マチ13cm

AVEDAサンプルセット
2000名様プレゼント!

最大のお悩み、下半身のカバーを徹底研究!

ヤセた?と言わせる
40代女子
ボトム大作戦!

“座ってもおしゃれ”が鉄則! 上半身が決め手の女子会コーデ

「大人の女子会」何着てく?

ライトブルー、グレー、ホワイトを着こなす
初夏は「ライトデニム」が正解!

5000円・1万円・1万5000円で探す
安く見せない夏バッグ&靴

初婚も再婚も、今だからこそ装いで!
大人のウェディングドレス

バスケットからシューズボックスまで
おしゃれな収納雑貨に夢中!

サングラスでリフトアップ&目もと隠し一挙両得!
「のせサン」ヘア&「かけサン」メイク

お悩み別にサプリから美容家電まで
内から外から、肌悩み解決グッズ

取り外し保存版
GLOW6月号 とじこみ冊子

頭皮 白髪 カラーリング
美髪メンテBOOK

髪 印象年齢は で決まる!

髪は口ほどにものを言う。——そう、女の歴史は髪の歴史。
年を重ねれば重ねるほど、美しい髪をキープするのは至難の業。肌と同じように衰えてくる「頭皮」、最大の関心事「白髪」、そして「カラーリング」。40代女子の髪のお悩みをまるごと解決する「美髪読本」です。



温水に高濃度の炭酸を溶け込ませた炭酸泉を使ったヘッドスパ。頭皮や頭髪のpHを弱酸性に戻すことで、健康を取り戻します。また、炭酸泉に含まれる粒子の細かい気泡で頭皮の血行を促し、髪一本一本まで栄養をいき渡らせます。

●ヘッドスパ(リラックス/リフレッシュ)

アクアトリートメントルームで施術を受けるヘッドスパは、「リラックス」と「リフレッシュ」の2種。ともに炭酸泉とアロマオイルを使用し、頭皮を活性化。ビジター料金30分9500円、60分1万3500円。

ホテル日航東京 SPA然 TOKYO▶

ホテル日航東京内にあるSPA施設。東京都港区台場1-9-1 ホテル日航東京5F ☎03-5500-5520 (7:00~22:00) (アクアゾーンは~21:30、プログラム営業時間は10:00~)



▶写真右は、アクアトリートメントルーム。ヘッドスパはここで施術を。

左は東京湾を一望する屋外エントランス。内ブールやミストサウナもあります。



最近、化粧品にも配合されることが多くなった炭酸。炭酸ガス(二酸化炭素)が肌から血液に浸透すると、酸欠を起こしたと勘違いし、酸素を求めて血液の流れが早くなります。それが炭酸の血行促進効果。「SPA然TOKYO」では高濃度炭酸泉のヘッドスパで、血流を高める施術が大人気。

スパならではの高濃度な炭酸泉がシユワシユワ!

豊富なメニューで1日過ごしたくなる頭皮を改善して美しく

特別なヘッドスパで頭皮の汚れを取り除き、栄養を取りやすくする施術が美容業界でも評判。ヘアサロンやネイルなどメニューも充実。

1日中過ごしたくなるほど充実したメニュー

ビューティーデザイナリストなど、美容のプロたちが絶大な信頼を寄せており、「ukka」。忙しくて面倒臭がりの女性たちへ、をコンセプトに、ヘッドスパ、ヘアカットとともにネイルもできるトルビューティーサロンです。ヘッドスパは、強めのマッサージにより、フェイスクリミングまでスッキリするなど評判!

●ヘッドセラピー/ヘッドスパ

「SHIGETA Beauty Treatment」(95分1万6500円)や、「ビオティカルディープクレンジング」(75分1万500円)などのヘッドスパメニュー、毛髪治療(45分1万500円)、骨格矯正(20分4200円)などのオプションも。

uka TokyoMidtown▶

ヘア、ネイル、ヘッドセラピーなど5つのエリアで構成されたトータルビューティーサロン。東京都港区赤坂9-7-4 Tokyo Midtownガレリア2F ☎03-5413-7236 (11:00~23:00) (なし)



▶100%ナチュラルなSHIGETAのオイルを使用した「SHIGETA Beauty Treatment」は、頭皮を浄化し毛根を根元から再生。



▶「毛髪治療」は、ひとりひとりにトリートメントをカスタムフレンド。「骨格矯正」は頭皮マッサージでフェイスクレンジングのためのみで改善。



高濃度の炭酸が溶け込んだ温水
炭酸泉で頭皮を活性化
髪の毛母細胞を元気にするには血流が何よりも大切です。満りがちな40代女子の頭皮血流を炭酸作用でグリンゴルンと巡らせて!

その名も「TURNING」

ヘアサロン×クリニック 双方からの本気ケア

毛髪診断士によるヘッドスパ & カウンセリングと、美容クリニックでの治療がコラボ。ヘッドスパだけでも受けられるから気軽に相談を。



健康な髪を育むには、頭皮の血行促進が何よりも大切。ヘッドスパで頭皮をやわらかく、毛穴を清潔にしておくことは、これから生まれる髪は丈夫でつやかにしてくれます。

女性の40代は、人生の中で大きな変化を感じる時です。頭皮や髪も然り。薄毛やハリ・コシのなさに悩んでいても、どこに相談したら? ホームケアはどうしたらいいの? という不安を解消すべく、Rikka院長・草野貴子先生と、AMATAの毛髪診断士、美香さんのコラボ「TURNING」が誕生。気軽でも確実なケアを体感して。

人気ヘアサロンと美容クリニックのコラボ

●TURNING

AMATAの紹介状とカルテをもとに、草野院長が頭皮を診察。内服薬や点滴、育毛注射など、悩みの状態に合わせて治療する。およそ3ヶ月で90%以上の人気が効果を実感できるという。

AMATA▶

TURNINGでのヘッドスパ「エキサイト」は約80分1万500円。東京都港区南北青山3-5-17 はるの木ビル4F ☎03-3406-1700 (11:00~21:00、日・祝10:00~19:00) 休診日/水、日



ヘアサロン「AMATA」
オーナー 美香さん

美容業界の顧客率No.1!

ビューティ・プロデューサーであり、毛髪診断士、イラストレーターという多彩な顔を持つ。以前はファッションデザイナーだったため、その美意識を追求したヘアサロンに美容界も夢中。

クリニック「Rikka the skin clinic」
院長 草野貴子先生

その美しさに憧れる患者多数

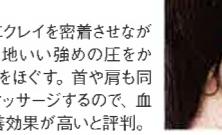
日本形成外科学会認定専門医。ご本人もモデルのように美しい。東京都港区北青山3-5-17 はるの木ビル4F ☎03-5775-2411 診療時間/11:00~19:00 休診日/水、日

ワンポイント
アドバイス
オイリー頭皮はシャンプーを直塗り!



美香さん曰く、シャンプー剤を手で泡立ててから髪につけると、頭皮には届きにくいという。うぶ毛程度の顔なら、洗顔料は泡立てて使うべきだが、約10万本も毛が生え、さらに頭皮が脂性ならば直塗りがおすすめ。

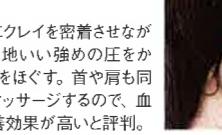
step.1
まずは1回目のシャンプー



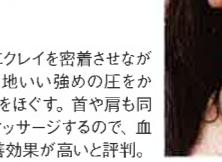
ミネラルクレイでデトックス
パワーマッサージで血行促進



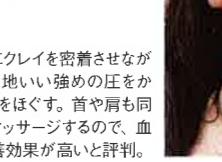
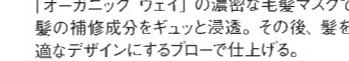
step.2
ミネラルクレイをパワーマッサージで入れ込む



step.3
2回目のシャンプー



step.4
毛髪マスクとブローで仕上げ



頭皮や髪の汚れを吸着したクレイを、シャンプーで落とす。すでに頭はペブリーな軽さへ。



“ゴッドハンドのヘッズパを 自宅で毎日体感”

最近、人気のヘッズパ。これを受けた人なら、頭皮をマッサージすることが、どれほど気持ちいいか、ご存じでしょう。家事に仕事に子育てにと、多忙を極めるG-L OW世代は、常に頭をフル回転させ、頭皮にも負担をかけがち。その頭皮をヘッズパにより、心までゆったりとくつろげるなんて、まさに夢見心地。ヘッズパについて、頭皮からの美容ケアメソッドを発案された美容研究家の小林照子さんにお話しを聞いてみました。

↑リニューアルしたヘアードライヤー「ナノケア」は、今までの水分量約1.5倍（※1）の「ナノイー」で頭皮をうるおわせ、乾燥をおさえて健康的に。その効果を得やすくするため、プロ一時は地肌に風を当てるようになるのがコツ。また、髪には「ナノイー」とミネラルプラチナ（※2）で、ブラッシングダメージに負けない健やかで美しい髪へ。

↑ヘッズパサロンのプロのハンドテクニックに学んだ、独自の“フォーフィンガースパイラル機構”を搭載。4つのブラシ部が頭皮に密着し、左右ブラシは逆方向回転、上下ブラシは同方向回転することで、プロの指の心地いいタッチを追求した。防水構造でお風呂でも使える。



↑「頭皮エステは、髪の毛をすぎ洗いし、髪全体にシャンプーを泡立ててから使用。髪の生え際から頭頂部に向かって、頭皮を引き上げるようにゆっくりとすべらせながら動かそう。モードはHIGHとLOWが、ボタンを押すことで簡単に切り替わる。

美容研究家
小林照子さん

大手化粧品会社で35年間、美容を研究した後、美・ファイン研究所を設立。化粧品の開発やサロンスクールなど活躍は多岐にわたる。顔だけなく頭皮ケアにも早くから着目し、著書に『スカルプケア・デトックス』（青春出版社）がある



頭皮エステ EH-HE93

充電式コードレスで、お風呂で使える防水設計だから、毎日のバスタイムがヘッズパサロンに早変わり。手になじむ形状でシャンプーしながらヘッズパもラク。オープン価格

ヘアードライヤー ナノケア EH-NA93

「ナノイー」の水分量が約1.5倍（※1）になり、地肌にうるおい&キューティクルが整ったツヤ髪に。地肌にやさしい約60℃室温30℃時）で乾かす「スカルプモード」も搭載。オープン価格

Information: Panasonic <http://panasonic.jp/beauty/>

※1 パナソニック EH-NA92 搭載比
※2 ミネラルプラチナとは、亜鉛電極から発生されるマイナスイオンと、プラチナ電極から発生されるプラチナマイナスイオンの総称。

美容研究家・小林照子さんが提案！

「おうちでヘッズパ」が 美髪を育てる

昔の日本は、どのおうちでも頭皮ケアを母親から教わっていたと、小林照子さんはおっしゃいます。それは、残念ながら徐々にすたれてしまいましたが、2011年、おうちでできる頭皮ケアが、ビューティギアとして登場。美髪は健康な頭皮あってこそ！



白髪染めをしたら アフターケアでお手入れを

白髪がキレイに染まったら、染めたての艶やかな色をいつまでもキープさせたい。ヘアケアコスメを効果的に使ってお手入れをして、より長く、よりキレイな髪色を楽しんで!

ウラ技 薫外線によるダメージと 乾燥から髪を守る

白髪染めで傷んだ髪には、紫外線対策と保湿は欠かせません。UVプロテクト成分を配合しているので、外出前のスタイリング時、バサつきが気になるときに吹きかけて!



ダメージを補修するシャンプー＆コンディショナートリートメント

白髪染めを繰り返してダメージが蓄積された髪は、補修効果やうるおい効果の高いシャンプー＆コンディショナー、トリートメントによるお手入れが大切。カラーリングした色が定着していく1週間後からの使用がおすすめです。

▲右から カラーリングや紫外線などにより傷んだドライヘアの汚れをやさしくオフ。ジョンマスター オガニック イブニングプロモーションシャンプー 236ml 2415円。うるおいと艶を温中に与えるラベンダー、アボカドオイルを配合する12種類の植物エキス配合。同 ラベンダー＆アボカドインテンシブコンディショナー 207ml 3675円(ともにスタイル)。カラーリングやダメージで傷んだ髪に、薄由来のタンパク質と水分をたっぷり補給。髪と頭皮にやさしい弱酸性。プレディア タランリペア シャンプー 300ml 1680円。同 タランリペア ヘアマスク 260g 2100円(ともに5月16発売、コーセー)



艶を与える洗い流さないトリートメント

シャンプー＆コンディショナーだけのケアで、白髪染めをした髪の艶をキープするのは至難の業。髪にみずみずしい艶を与える洗い流さないトリートメントのお手入れで、艶やかでキレイな髪色を演出して!

▲右から 優等各地で古来より伝わる4種のオイルが、しなやかな髪へと導く。グラスター エユイルスリル 125ml 3375円(カラースターズ)。生命力あふれるホワイトローズから抽出された毛髪保護成分配合。ラ・カスタ ホワイトローズ ヘアエマルジョン 50mL 3150円(マジック プロダクツ)。濃縮版の格オイル EX が髪に潤を与え、浸透構造成分でまとまりやすい髪に。資生堂 パキ ウォーター ダメージケア 250ml オープン価格(資生堂)。艶やかな艶色をうるおいを長時間キープし、髪を紫外線から守ってくれる。ステップノーロケーション カラーシャイニング エッセンス EX 120g 1575円(コーセー)



色持ちをよくするシャンプー＆コンディショナートリートメント

白髪染めをした直後の髪は、キューティクルが開きやすく、洗浄により褪色しやすい状態にあります。カラーへア専用のシャンプー＆コンディショナー、トリートメントでケアして、染めたての色をキープしましょう。

ウラ技 弱酸性に戻った2週間後 からダメージケアをプラス

白髪染め後2週間は、色持ちをよくするカラーコンサバでケア。その後、ダメージが気になるなら、カラーコンサバのトリートメントにダメージレメディー シリーズのトリートメントに混ぜて使うと、色をキープしながらダメージ修復もできます。

「忙しくて時間がないし、白髪が気になつた時にすぐ白髪染めをしたいから、ホームカラーリングに挑戦してみたい。でも、白髪染めって髪色が暗くなるイメージがあるし、手間がかかりそう。料も、最近流行りの泡タイプから、クリームタイプ、乳液タイプ、ヘアマニキュア……いろいろあるけど、どれを選べばいいんだろう。色選びも悩みどころ。どの色が自分に似合うのか、おしゃれに見えるのかわからない私は、やっぱり髪の傷みも気になる！白髪が気になるたびに白髪染めをしていたら、おしゃれ染めをしているベースよりも、染める頻度がはるかに高くなるよね。それって、髪が傷みそうじゃない？」(41歳・石山恵子さん)

case:5 自宅で染めたい人は どうすればいい？

自分で染めは興味津々
だけど不安もいっぱい

上手に染めるための4つのアドバイス

ピンク系～アッシュ系のカラーバリエーション				
ピンク	オレンジ	ナチュラル	パール	アッシュ
明るい 0番			スベリング ブルー 0SP	
「明るい 1番	ピンクッシュ ブルー 1PK	クリア ブルー 1CL	ジュエリー ブルー 1JR	アッシュ ブルー 1AH
2番 やや暗い	オレンジ シフォン 2OR	ミディアム ブルー 2MD	パール ブルー 2PL	アッシュ ブルー 2AH

「プローネ 泡カラーカラーセレクション」より

ホームカラーリングの失敗しない色選び

ホームケアでいちばん悩むのは、まずは色選び！悩んだら、外箱の裏にあるカラーガイドのナチュラルカラーの中から、自分の髪色といちばん近い色が一段明るい色を選ぶと失敗が少ない。それでも違うなと思ったら、ひとつ上か下、隣の色に挑戦していって。



セグレタ ヘア
エマルジョン 80mL
1050円
(編集部調べ)
(花王)

白髪染めをくり返している毛先部分は、ダメージが進んでいて染料がほかの部分より入りやすくなっていることも、そんな時は、「洗い流さないタイプのヘアトリートメント」を傷みが気になる部分に薄く塗って、コートしてから白髪染めをするのがオススメします。



プローネ 泡カラーカラーセレクション 798円(編集部調べ)(花王)

プローネ 泡カラーカラーセレクション(医薬部外品) 2PL 1080円(編集部調べ)(花王)

「髪をいたわる
白髪染めサイクル」

髪をいたわらせる白髪をカバしたいなら、約3週間おきに白髪染め用ヘアカラー髪を傷めない白髪染め用ヘアマニキュア・白髪染め用ヘアカラーと、交互に使うのがおすすめ。その間に根本の白髪が気になら、リッチ用のカラーを組み込むと効果的です。



セグレタ ヘア
エマルジョン 80mL
1050円
(編集部調べ)
(花王)

白髪染めをくり返している毛先部分は、ダメージが進んでいて染料がほかの部分より入りやすくなっていることも、そんな時は、「洗い流さないタイプのヘアトリートメント」を傷みが気になる部分に薄く塗って、コートしてから白髪染めをするのがオススメします。



ハナ

白髪部分だけが色づき、黒髪はやや色味が明るくなる程度に染まります。トリートメント効果が高いので髪の傷みが気になる人にも◎。



乳液

染料が髪全体に非常になじみやすく、ムラなく、隠れた白髪までしっかり染められます。髪が長い人は、コームつきタイプがオススメ。



泡

髪に広げやすく、スタイリング感覚で手早く染められるので、全体染めに適しています。髪の後ろや内側を染めるのが苦手な人にオススメ。



ジェル

乳液タイプや泡タイプと同様に、染料が髪に広がりやすくなじませやすいので、髪全体を手早く染めたい人に最適。

クリーム

ハケで染めたいところに塗れて、生え際などの白髪をしっかりと染めるので部分染めに最適。小分けにして何度も使って、ムダがない。



自分染めカタログ



GLOW世代に人気なのは
明るい色に染まる泡タイプ
髪の悩みで白髪が最も多くなるのが
30代後半からで、実際に白髪を染める
人が増えるのが40歳以降——と話すの
は花王・商品広報センター ビュー
ティケア室の河野千絵さん。

「肌色や元の髪色に合わせやすいのでム
ラなく染められるんです」
それでもGLOW世代だと、白髪染
めに抵抗がある人が多いのですが、
確かに多いようです。そんな方たち
のために、おしゃれ染めのように明るい
色が楽しめる白髪染めもあるんですよ
では、色選びはどうしたらいい？
色が楽しめる白髪染めもあるんですよ
色で選んでみるのも手。寒色系が多い
ならアッシュ系かパール系、暖色系なら
オレンジ系かピンク系がおすすめです

花王・商品広報センター ビューティケア室。黒々としたツヤのある美髪が印象的。白髪染めはまだだと思いつつも、白髪入口世代を目前にして最近
色に気になり始めている。

河野千絵さん