

家の光

新・美容の知恵袋

もう薄毛に悩まない！

40歳からの

ポリニュームアップ

大作戦

美しく生きる女たち

いつまでも夢を！

My Story
山本耕史

なんでも楽しみたい
綾瀬はるか

「米こうじ」で作る

しょうゆ麴

レシピ

ふるさとの味を紡ぐ

四万十町の納豆

やさしいハンドメイド

マスクカバー

稲と日本人

そして石積みは

未来に託される

対談 山田洋次×吉行和子

家族と幸せ



「地肌がめだつ」
「髪型がきまらない」
「抜け毛が多い」

40代くらいから、これらの悩みを抱える人が増えてきます。でも髪型や乾かし方で、ボリュームアップは可能。薄毛になりにくい生活習慣についても、知っておきましょう。

文●白井美伸(ペンギン企画室)
写真●森浩司(P46~49)
イラスト●竜田麻衣
モデル●大友寿美子(ショート)
山内有記美(ロング)

もう薄毛に悩まない！

40歳からの

ボリュームアップ 大作戦



クレアツールウチノ
生井邦輝

なまい・くにてる
ヘアスタイリスト。クレアツール
ウチノゼネラルマネージャー。顔だ
ちや頭の形、髪質を瞬時に見極め、
流行を取り入れつつ、自分でもスタ
イリングしやすいヘアスタイルを作
るのが得意。スタイル作りの的確な
アドバイスに定評がある。

若々しく見せるいちばんのポイント
は、トップのふんわり感。ド
ライヤーの使い方を覚えれば、だ
れでも簡単にふんわりさせること
ができます。「年齢のせい」と諦
めず、もつともつとおしゃれを楽
しんでください。

四十代、五十代のお客様からは、「ボリュウムが減って、ヘアスタイルがまきまきにくくなった」というお悩みを多く受けます。しかし、カットの仕方によっても、薄毛はかなりカバーできるはず。行きつけの美容師さんに自分の髪の毛の悩みを相談して、今の髪質に合ったスタイルを探しましょう。

急に髪を増やすことは難しいですが、ボリュウムを保ちながら、若々しいヘアスタイルを作ることは、コツさえ押さえれば、自分でもできます。

ヘアサロンで聞きました 薄毛をカバー するには？

薄毛に見えないヘアスタイルのポイント



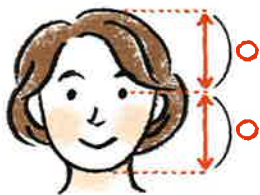
OK



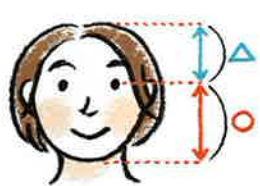
NG

● 分け目を斜めにする

髪の毛の分け目は真ん中ではなく、7:3くらいになるように分けるほうがボリュウムが出ます。分け目が直線にならないよう、外側にカーブを描くようにするのがお勧め。



OK



NG

● 目を顔全体の中央に

頭頂部からあごまでを顔全体と考え、目が顔の中央にくると、バランスよく見えます。トップにボリュウムをつけ、目から頭頂部までと、あごまでを均等に近づけます。



OK



NG

● トップを短めにする

トップの髪が長めだと、髪の毛の重さでトップが潰れやすくなることがあります。トップを短くすることで、毛が立ち上がりやすくなり、ボリュウムを出すことができます。

夜

乾かし方のポイント

1

タオルでもむように拭き取る

タオルで髪の毛を包み込み、優しく水分を拭き取ります。髪の毛の長い人は、毛先のほうからくしでといてほぐして。



優しくもみもみ!

2

根元を逆方向にして乾かす

髪の毛の根元をつかみ、自然な髪の毛の流れと逆方向に少し引っ張りながら、根元にドライヤーを当てます。



上/ドライヤーを選ぶときは、風力が強いものを。下/くしは歯の粗いものを使い、乾かす前に、水を切るように、ざっととかしましょう。



つまめつつつかんで!



くるくるドライヤーを使う場合

根元が立ち上がるよう、髪の毛の流れと逆方向に乾かしていきます。



美容液

ドライヤーを使う前に美容液を付けると、髪が傷みにくくなります。

3

作りたい流れに沿って乾かす

根元が乾いたら、次は毛先。自分が作りたい流れの方向に、手ぐしかブラシを使って乾かしていきます。

流して!



完成!

ふんわり





1 地肌を手でぬらす

ぬらした手で地肌をもむようにすると、自然に髪の根元部分をぬらすことができます。



2 髪の流れと逆に根元から乾かす

夜の乾かし方と同様に、自然な髪の流れと逆方向に引っ張り、根元を立ち上げるように、ドライヤーでぎつと乾かします。

朝 スタイリング のポイント



3 根元は弧を描くようにブローする

トップの毛をブラシで持ち上げながらブローします。まっすぐ引っぱるのではなく、大きな弧を描くように動かすのがコツ。



NG
髪の流れに沿って下から引っ張り上げると、根元が潰れてしまいます。

4 毛先は流れに沿って



イメージはサザエさん!



Before



Before

完成!



ロングヘアも!



手ぐしで整えて完成!

カーラーを使って

根元は潰さず、正面から丸い穴が見えるよう、縦に巻きます。15分ほどキープして。



直径4~5cmの大きめのもの。100円ショップでも入手可能

