



傷んだ“肌・身体・髪”の セルフケア



1ヶ月前は暑さにウダっていたのに、気付けばもう秋。

編集部では「髪の傷みが凄すぎる(>_<)」だとか「UV塗ってたのに日焼けしてしかも肌が荒れた(T_T)」だの「腕にブツブツが出来た(>o<)」だの女子が叫び嘆いています。

そんなスタッフやあなた、全身ケアの「口コミアイテム&ケア方法」を一挙紹介!

お気に入りアイテムを見つけてね!

Face

顔
Q.1

オススメアイテム・お気に入りの
商品等あれば教えて下さい。

商品名/オススメの理由

洗顔料

●APAの石けん(水色)／顔がさっぱりする。
(うさ吉)

●DHCマイルドソープ／洗いがりがすっきりしているのにつばらない。
(リサママ)

●エイボンの洗顔(ミッシュンシリーズ)／いがいと良かった。
(ぶー)

●シャボン玉石けんの石けん／この石けんは、化粧も落とせるので重宝しています!!お風呂で100均で買ったネットで泡立てて使います。もちろん体全体もこのネットを使つて洗います。安心できる商品なので、家族みんなで使っていますヨ!!
(H.O)

●悠香のお茶の葉石けん／洗顔後つっぱらない。
(胸)

●パーフェクトホイップ／あわがきたい(笑)。
(ゆう)

●ビオレU／さっぱりしている。
(けいちゃん)

●高麗紅参石けん／泡立ちが生クリームでスッキリ!!全身つるつるです。泡だてネットで泡だてると生クリームのような泡立ち、香りがキツイので二オイに敏感な人はだめかも...でもハマッたら毎日洗顔しないとキレイにな

った気がしない。ちなみに紅参人参石けんは普通出まわっていないので手に入れにくい!!普通の高麗ニジン石けんは安くそこらへんにある。
(R.T)

美容液

●インターシグナル／美容液を一番につけると乾燥がかなりかいせんされる。
(kappa)

●(有)インターアクトのプリズムブライト／1滴目の下や口もとにつけるとシワ防止になります。(ヨコ)

●オリザジェンエモリエントエッセンス／なんかシワが浅くなってきたような気がする。
(ネコ)

●ちふれの美容液／翌日お肌がプルプルしてる。(ひまわり)

●美容液TDMG／顔を洗ったら原口クリニックの(博多ではここしか販売してないが)美容液TDMGをシミにつける。1週間くらいでうすくなります。(5才若くみえる)あとはむしタオルします。うるおいます。エステに行く必要なくなりました。
(キョンキョン)



●エスティローダーのイデアリスト／とにかく肌がしっとりすべすべ。毛穴までなくなったよう。感触が全然違います。
(りんりん)

●アクネバリアのプロテクトスポット／化粧水と乳液の間に、アクネバリアのプロテクトスポットをUゾーン全体に塗る。範囲が広い大人ニキビに便利!すぐ肌に吸いこまれてつるつるになります。
(マイコ)

化粧水

●Curel 薬用UVローションA／肌にあります(敏感肌)。
(モナ♡リザ)

●クリニーククラリアイングローション／拭き取るとかなりスッカリ!アメリカやグアムで安く買えます。
(マイコ)

●無印の化粧水／安いからケチらずに使える。
(くじら)

●オードムーゲ／しっとりなるから。
(フリタケ)

●アルピオンの薬用スキンコンディショナー／肌の調子が良くなったし、明るく(白く)なった。
(Aya)



ゲル・クリーム

●エジプシャン マジッククリーム
JAPAN / 体全
体に使え。すぐれ
ものの天然クリーム
です!! (きむち)



●エバメールのゲルクリーム / 洗顔
後これひとつでOKで手入れが楽。
(むーみん2号)

●ヒアルロン酸の保湿クリーム(ジ
ュジュ化粧品) / モデルさんオススメ
1品!! アトピー&乾
燥肌の私の肌が1
週間で生き返り!!
値段もGOOD!!
(プーちゃん)



●アクアコラーゲンゲル / 保湿力。
(あきこ)



●小林製薬 ケシ
ミンクリームα / 妊
娠中にできたシミがう
すくなった。(亮ママ)

パツク

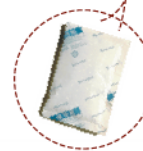
●ヴィオラ・ウインクルホワイトマ
スク / 保湿はもちろん美肌効果もあ
るらしいので。(はるはる)

●CAC化粧品品のメンブレンハ
ーモニバツク / 使用後、とにかく肌
がツルツル。CAC化粧品シリーズは
とにかくオススメ。大丸にあります。
洗顔パウダーも最高です。(ヤノ)

その他

●アスカコーポレーションの美顔
器 / 定期的に使う。ただ洗顔するの
より、ただ化粧液をつけるより、とに
かくコレ。効果がちがいます。
(きむち)

●保冷剤 / 毛穴が
引き締まる。
(N.Y)



顔Q.2

あなたのとっておきケア方法を
教えて下さい。

とにかく洗顔重視

●あわだてネットをよく泡をつつ
てやさしくあらう。ゴシゴシは絶対
しない。
(ゆう、けいちゃん)

●毎日キッチンと汚れをおとすこと!!
夏は油浮きするので鼻の頭をクレ
ンジングでおとす。それ以外は泡で
やさしく洗う。
(リサママ)

●洗顔は泡立ちを良く。きめ細かい
固い泡をつくる。
(うさ吉)

●洗顔は必ずぬるま湯でしています。
時々重曹やクエン酸洗顔しています。
ぬれタオルをレンジであたためて化粧
水をつける前、顔面の血行を良くす
るため温めている。
(駒)

●クレンジング前に蒸しタオルで毛
穴を開かせる。
(むーみん2号)

●三善のソフトパールパウダー /
化粧くずれしません。コア地下木馬
館に売ってます。
(つっこ)



潤い補給

「コットンパック」

●コットンに化粧水をふくませて
薄くさいてパック。上からサラン
ラップをかけて10分程おく。佐伯チ
ズさんがTVで言っていた方法です。お
肌がしっとりモチモチになります。
(つっこ、Aya、ユカッペ)

●チズさんの美容本にあったものを実
践中!! ①コットン(1枚)を4枚に引
き裂いて化粧水パック!! ②「キレイに
なる!!」と思いながら、化粧水つけ!!
他には、夏はボウシor日傘!! 冬は保湿
!!を頑張る他、ビタミンCサプリを飲
む。家では髪の毛が顔に当たらないよう
に結ぶ...etcしています。(プーちゃん)

●卵のうす皮で鼻パック。かなり毛穴
の油のつぶがとれます!! (kappa)

Face

Face



化粧水をたっぷり

●乾燥がひどい時は先に乳液をつけてふきとり、化粧水をパッティング。次の日全然違いますよ。

(ベンチ)

●とっておきではないのですが、化粧水をとにかくたっぷり使うことです。高級化粧水少量よりも、安い水たっぷりの方がお肌の調子がよいです。

(ネコ)

●化粧水は顔がベチャベチャになるくらい付けて、ひたすら叩き込む。テレビとか見ながら30分くらい続けると苦にならない。

(くじら)

●夏、日焼けしたなあと思うたら、肌を冷やしてとにかく化粧水をたっぷり付ける。ケチケチ使うと肌によくないと聞いたので、一週間で一本の割合で化粧水使用。

(ヤノ)

手軽に毛穴の引締め

●プリン等の容器(角が丸くなるよう)に氷を作り、ガーゼにつんで顔にあて、毛穴をひきしめていきます。毎日やるとシミもうすくなった気がしますよ!!

(まゆ)

●メイクの前に保冷剤を顔にあてる。毛穴がキュッと収まってメイクのりがよくなる。

(N.Y.)

その他

●あぶらとり紙は使わない。(理由)顔にでてくるあぶらは必要があつてでてくるもので、それを取るとさらにでてくるということを聞き、それからはティッシュで軽くおさえるだけにしています。

(まい)

●究極の顔のお手入れ法は『エステ』だと思う。1ヶ月に1回VS28スキンケアスタジオへ。

(ヤノ)

お肌のケア

UVしたはずなのに日焼けした。UVローションで肌トラブルが…。肌の乾燥で小じわが! お肌の悩みは尽きません。果物&野菜の力を借りて、集中ケア! フルーツに含まれる「フルーツ酸」が優しく肌に作用し、トラブル解消に役買ってくれますよ。

シワ撃退&老化予防

りんごパック

★材料 無農薬のりんご(紅玉等酸味の強い物)、牛乳

★作り方

① 陶器のおろし金でりんごを皮ごとすりおろし、ヨーグルトを加えてよく混ぜる。

★使用方法

クレンジングやゴマージュ後の清潔な肌に整えてから顔全体にパックし5~10分程置いた後、水又はぬるま湯で丁寧に洗い流す。週1回程度、夜に行う事。

おすすめケア

保湿効果大! ぶるぶる

アボカドパック

★材料 完熟アボカド

★作り方

① 皮と種を取り、果肉をすりこぎで滑らかになるまで押し潰す。

★使用方法

- ① 目の周りの敏感な部分避けて顔全体に塗り20~30分置く。
- ② バラのハーブティーで拭き取る。
- ③ 洗い流した後は、いつものお手入れを。

アボカド1個で数回分の量になりますが、保存が利かない為使い切りましょう。残ったアボカドは美味しくいただけます!

おすすめケア

美白効果でシミ撃退

バセリとレモンの湿布

★材料 バセリ、レモンの絞り汁、お湯

★作り方

- ① バセリは刻んで、70~80度のお湯500ccに漬ける。
- ② 15~20分後、レモン1個分の絞り汁を加える。

★使用方法

シミが気になる部分へ湿布。

紫外線に当たるとレモンの光感作用によりシミを作る原因になりかねません。必ず夜に行う事。

くすみを取る

コンコンブルマスク

★材料 きゅうり1本、お好みのベースオイル10cc、お湯

★作り方

- ① きゅうりは薄く皮をむく。
- ② 500ccのお湯にきゅうりを入れ10~15分ゆでた後、潰す。
- ③ 潰したきゅうりにベースオイルを加え混ぜる。

★使用方法

- ① あらかじめ口・鼻の部分を開けたラップを用意しておく。
- ② 顔全体にマスクを塗ったら、ラップをして5~10分程。
- ③ その後、ぬるま湯か水で丁寧に洗い流します。

きゅうりにもレモンと同じく光感作用がある為、必ず夜に行う事。

※必ずパッチテストを行って下さい。

Body

からだ
Q.1

オススメアイテム・お気に入りの商品等あれば教えて下さい。

商品名/オススメの理由

ボディソープ

●クユラ 資生堂の／泡がやさしい感じ。
(うさ吉)

●ボディショップのシャワージェル(ストロベリー)／見た目もかわいし、洗う時にいちこの香りで気持ちいい。ちょうど飽きるころに使い切れる。
(マイコ)

●ポーラのフレグランスボディシャンプー ローズ／バラの香りがリッチな気分にくれます。
(つこ)

●資生堂 スーパーマイルドボディソープ／シトラスの香りがGOOD。
(くじら)

●シャボン玉石 けんの石けん／安全性等。
(H.O)

●ミューズ石けん／殺菌効果。
(キョんキョん)

●ラッシュの固形ぬり石けん／水をつかわず全身にぬるもので、かとかから全身うるおつていい香り。
(kappa)

ボディローション

●SOCスキンローション ヒアルロン酸500mg／500mlも入って840円くらい。無香料、無着色、ノンアルコールなのでお肌にも安心、子供にだって安心して使えます。無香料なので男性でも顔から全身たっぷり使えます。私はこの季節、冷蔵庫に冷やしておいて日焼けしたお肌のお手入れに家族中で使っています。私が使っているのは保湿力の高いヒアルロン酸配合ですが、他にもビタミンC配合やDHA配合などもあって気になっています。
(りんりん)



●オルビス ボディローション／ニキビ背中など治った。(まい)

●資生堂 イニシオ ボディクリエーター／スーっとしてひんやりしていい香りです。気持ちいいです。
(ヤンチャ)

●よもぎ化粧水／500mlで400円くらい。たっぷり全身に使える。
(kappa)



●ジーノ 薬用アミノボディエッセンス／無香料で肌がすべすべになります。
(まゆ)



●ドクターシーラボ アクアコラーゲンゲルボディ／保湿力。
(あきこ)



●ハウスオブローゼのイブリンローズのミルクローション／ホンのバラの香りが優雅!!ホルモンが整うらしい!!フェロモンが出る!!香りがほんのりのこる!!男にモテる!!※本物の花びらを抽出させているので、ホルモンバランスがよくなるらしく、女性らしくなれるローションです。全身にどーぞ♥♥♥
(N.Y)

●ニベアボディ薬用ホワイトニング／低価格で美白+保湿が出来る良アイテム!!学生の周りではやってます。つけ心地もよいです♡。
(フーちゃん)



●ツバキ油／お湯(洗面器に1杯)にツバキ油を数滴落とし、それを体にかけるとシットリします。(但し、すぐくシットリというワケではありません。ちよつとカサついてる時には良いです。)
(Aya)

ゴマージュ・フットケア

●天然の塩／ザラザラ感が良い! (アキちゃん/リサマ)

●オリジンズ ココアトリートメント・ボディバツフィングスクラブ／香りがいい。
(K.K)

●カリテのフットマッサージクリーム／足の裏にうるおいが戻り、かさかさ解消。
(ヤノ)

●テンブルビューティフル マッサージオイル／マッサージオイルでフロアがりのたびにマッサージすれば、かかとをキープすることが出来ます!ケイシー療法にのっとった天然オイルなので!!
(きもち)



●サザビーリングクリーム／ひじ、かかとのピーリングに使っています。お安く、手軽にケアができて、すべすべになりました。
(まゆ)



●六〇ハップ／カカトのガサガサには六〇ハップがお勧めです! (むーみん2号)



●軽石／足の裏がいつもすべすべ。
(モナ♡リザ)



Body

その他



● ジョンソン&ジョンソンのベビーパウダー／今の季節はモチロンのだけあの香りにいやされます。(Aya)

● ニベア／すべてになるから。(フリタケ)

● DHCのコーキュートンの分肌つるつる。(M.S)



● スリムウォークのソックス／ムクミが少なくなる。(はるはる)



ネイル&トリートメント

● B&Cラボラトリーズ社のネイルトリートメントN／爪のケアを怠ると大変なことになります1回ボロボロになり、回復には時間がかかります。毎日ねる前につけてます!! 低価格ですが、ささくれまです直す働き者!! です。(フリーちゃん)



● 貝印 甘皮トリートメント／つめ周辺の皮ふにつけておくとしっとりなめらかです。(ヨコ)



からだQ.2 あなたのとっておきケア方法を 教えて下さい。

全身ケア

● 1週間に2回はボディケアとしてゴマージュで全身洗ってます!! S.A.L.A. ニベアなど香りを使い分けリラックス効果UP

(フリーちゃん)

● 全身あまりこすらない。石けんを使いすぎない。りんばにそってタオルをあてます。全身お風呂に入ります。血流が良くなりねむれます。(キョンキョン)

● 出かける前や寝る前にボディローションやクリームを全身(特にわき、ひじ、くび)にぬる。(まい)

● 月1回は全身用の塩で、うで、おしり、ふくらはぎを塩でマッサージすると角質とザラつき感が取れるのですっきりします。(リサママ)

● もはや石けんさえ使わず、全身を塩で洗っている。(アキちゃん)

ひじ・かかと

● 顔に使った後のコットンパックはかかとにまわす。(うさぎ)

● ひじやかかとは乳液を念入りにぬって、マッサージしています。ドラッグストア等売っている千円

くらいのもです。爪は爪の回りをマッサージします。体にも良いようですよ!! (H.O)

● よく洗い、クリームでマッサージします! (清恵)

● アロマオイルをつけて、リンパマッサージ。かかとやひじは、たっぷりつけて、ラップでパックすると、かささがよくなります。(ペン子)

ネイル

● 手の爪は堅くて伸びるのが早いので、爪のまわりの「あまかわ」も堅くなり気分も悪くなります。そんな時は爪切りバサミで切つ

その他

● 寝る前は必ずハンドクリームつけている。首にも必ず化粧水をつけている。(駒)

● ニキビがでやすい胸元は、洗顔するついでに一緒に胸元まで洗う(キビ用洗顔フォームで) (マイコ)

て、すっきりした気分になり幸せです。(モナ♡リザ)

● 爪はなるべくマニキュアを塗らずに繊維入りベースコートを塗る。これだけでもつやつやしてきれいだし、除光液を使う回数も減るので爪のいたみが軽くなる。(マイコ)

● 爪をツルツル紙のレシートの裏でこするとピカピカに! (ひまわり)

厚化角質・ザラザラ肌をハーブで解消!
ひじ・かかと・ひじのゴワゴワ、おしりや太もものザラザラ肌。無理に擦ると肌が傷んだり、色素沈着する可能性もあるのでハーブのゴマージュで優しく取り除きましょう。

お肌の消しゴム ハーブゴマージュ

おすすめケア

★材料 ベースとなるハーブ…ラベンダー又はローズマリーのドライハーブ、目的別のハーブをプラスしても可。(例/シミ・クスマにはヒース、乾燥肌にはリンデンやマシュマロ一等) 熱湯

★作り方

- ①ハーブはミル等で粉末状にし、耐熱容器に入れる。
- ②ハーブがぼたぼたする位まで、少しずつ熱湯を加え混ぜて行く。
- ③自然に冷ましてから使用。

★使用方法

- ①角質やザラザラが気になる部分へハーブを貼り付ける様な感じで押さえ、指先で円を描く様に伸ばす。
- ②ゴマージュした部分をラップでびったり包み5~10分置くと、ハーブの成分が肌に浸透し効果がアップ!
- ③最後はぬるま湯か水で丁寧に洗い流す。

ゴマージュのやり過ぎは肌を傷めます。週1~2回が目安です。又、ハーブは酸化するため、1度に使用する量を作って使い切りましょう。

頭皮の髪
Q.1

オススメアイテム・お気に入りの商品等あれば教えて下さい。

商品名/オススメの理由

ベスト3・シャンプー

●TSUBAKI / 1位

・香りがよい。

(M.S. ゆう、ネコ)

・パッケージを見て
だけでもバスル
ームが華やぐ！

(kappa)

●ロレアルケラスターゼ

ソワンオレオリラックス / 2位

・湿気が多いと
き髪が広がるけ
どこれでまとま
ります！(つっこ)

・かみの毛にボリ
ュームがでる。(キョシキヨシ)

2位

・傷んだ髪が嘘みたいにな
るので。少々値はありますが、ケラ
スターゼシリーズは最高です。ネッ
トの通販で見つけてあまりの評判
の良さに早速購入しました。(ヤ)

●LAX / 3位

・香りがよい。

(ゆう)

・髪がツルツルスベ
スベになる。(ぶ)

・香りも良いし、サラサラになる。

(くじら)

・ドライヤーをかけられない私のかみ

もしつとりやわらかに仕上がります。
(ヤンチャ)

その他のシャンプー

●アジュバン化粧品品のシャンプー
／洗うときの泡がなめらかな手
ざわり。
(リサマ)

●アニーのお気に入りのシャンプー
／頭皮までキレイにしてくれ
そうだから。
(ひまわり)

●オルビスのデ
イブクレンジ
ングシャンプー
／地肌がすつき
りします。(まゆ)

●フルフルシャンプー／フケがき
れいにとれる。
(りんりん)

●マシエリー／香りがいい。

(けいちゃん)

●モッズ／色んな物を試して、モッ
ズにたどりついた。
(ユカッペ)

●ヴィダルサスーン／仕上がりが
良いから。
(フリタケ)

●アレッポの
石鹸／髪がし
つとりする。
(むーみん2号)

●おたね人參／脱毛が止まった。
(アキちゃん)

●ハーバルエッセンス／髪がしつ
とりまとまる。
(駒)

シャンプー&リンス

●イヴァンカのシャンプーと
リンス／とにかく
使用後おどろ
きます！価格も
オドロキだけど
(きむち)

●しゃぼん玉せっけん、パウダー
シャンプー、パウダーリンス／ダ
シナが頭皮にしつ
しんができて、か
さぶたやフケが出
てた時に使用した
らほとんどおさま
りました。シャンプーはかなりキシ
キシするので短い髪の方が良い
かも。
(亮ママ)

●アジエンスシリーズ／香りが良
いので、髪が前使っていたヘアケア剤
より落ち着くようになった。(A.Y.B)

●コラージュフルフル・シャンプ
ー&リンス／かゆ
み、フケ等の軽減。
コラージュフルフル
というシャンプー&
リンスを使っています

●加美乃素本舗のヘアリペアエ
ッセンス／乾いた髪につけるとしつ
とりサラサラになります。(あきこ)

と治りました。弱酸性で安心でき
るので現在も使っています。お値段
が3,000円弱なので、ちょっと高
いですが…。
(H.O)

トリートメント
オイル・エッセンス

●DHCのアフターバスヘアト
リートメント オイルタイプ
／くせがおちつく、
ツヤツヤ、アロマの
香り。(N.Y)

●ニゼル
エストクアル
SL「ヘアート
リートメント」
／美容室で店長
からのおすすめ。
シャンプーしてタオルで水分をふき
取ってからニゼルエストクアルSL
をつけて地肌をマッサージすると髪
の毛に「天使の輪」ができます。
(モナ♡リザ)

●ラサーナの
トリートメント
／面倒だと続か
なくても、髪につ
けるだけなら簡
単!!お値段は少
し高いけれどツヤツヤの髪への率
先アイテムです。
(ブーちゃん)

●ハウスオブローゼの姫椿
／バスバサ髪もおちつきません。他の
椿油に比べてかなり量も多い。
(マイコ)

●バンターン
シルキースム
ズエッセンス／髪
の指通りが良くな
ります。(はるはる)

●DHCのヘッド
オイル／地肌がす
つきりします。
(まゆ)

●KOSEサロンスタイルヘ
アムース／髪がしつとりまとま
る。
(駒)

●「SPRING PUFF」
ウェーボ／スタイリングフォーム。
潤う。香りがよい。
(まい)



Hair

頭皮の髪 Q.2

あなたのとおきヘア方法を
教えて下さい。

基本を忠実に

●髪を洗う前に、1度ブラッシングしてシッカリお湯をかけてから、指のハラで洗うと、シャンプーの量が少なくてもキレイに洗えます。後は「ツバキ油」とホットタオルで「簡単ヘアパック」です。
(Aya)他多数

●シャンプー前にマッサージ、ブラッシングはかさない。
(M・S、うさ吉、むーみん、うさ)

●基本を忠実にシャンプー。ブラッシング→シャンプー前によく洗い流す→シャンプーはあわだててから髪へ→すすぎは3分以上→タオルドライをしてトリートメントしたら、3分以上は流さない→髪はドライヤーの前に必ずヘアケア商品を。
(へん子)

トリートメント派

●トリートメントを乾いた髪になじませるだけ。
(N・Y)

●何もつけてない乾いている状態の時にトリートメントをしてしばらくおく！休みの日の朝とかしか出来ないけど、調子良くなります！
(kappa)

オイルケアでツヤツヤ

●アロエキスで化粧品を自分で作ってるけど、シャンプーする前に髪を濡らしてその化粧品を髪につけてマッサージすると髪がサラサラになります。(ひまわり)

●美容室でスペシャルトリートメントをしてもらうと「やっぱりフロは違う」と思います。(ぶー)

●年とともに髪のパサツキが気になってましたがお風呂上がりになまだ濡れている髪にペビーオイルを馴染ませると乾いた時にツヤ出てしっとり。(りんりん)

●とってもドライヘアなので、ムースにジョンソンペビーオイルを少量混ぜてから髪につけています。パーマの束感もこれでパツチリ長持ち。(駒)

その他

●椿油をスタイリング剤として朝使う。時間がたつにつれて髪がしんなり柔らかくなっていくので乾燥しませんが、なるべく地肌にはつけず、毛先を中心につけます。パーマヘアにも最適です。(マイコ)

●シャンプーは顔、体等全て洗った後、一番最後にする。地肌の代

謝が良くなり、髪の汚れがとれる感じがします。(まゆ)

●リンスをした後に良くすすぐ。タオルドライではなくドライヤーを使用する。ポリウムが一日中あります。(キョキキョ)

●指で頭皮をマッサージすると頭痛が取れ、すっきりしてくる。(りさママ)

●きあいを入れる前日にはイヴアンカのシャンプーとリンスを使用。それ以外は、高くてもつたいないので使えない(苦笑)。(きむち)

●常に2〜3種類位お風呂場において、気分によって週ごとに交えて、気分を変えてます。(ゆう)

●ケア方法とは違いますが、①1週間に2日はゴムやピンを使わない日を作る！(毛先のダメージが回復します!!)②濡れた手で髪をととのえナイ!!(パサつきのもとです!!)③②に加えて、枕カバーを3日に1回とりかえて、汚いものだとシャンプーへの負担が高まり結果髪にマイナス!!(ブーちゃん)

傷んだ髪はどうすればいい？

夏の紫外線、クーラーによる乾燥の上にパーマやカラーリング...夏を越した髪のダメージは相当なもの。傷む原因とメカニズムを理解して、健康で美しい髪を取り戻しましょう！

◆ 傷みの原因 ◆

- ①パーマ、カラーリング、ブリーチ等から起きる髪の乾燥
- ②エアコンによる乾燥
- ③過度又は誤ったドライヤーの使い方
- ④ムースやスプレー等、整髪料の過度な使用
- ⑤乱暴なブラッシング等の外的要因...等。

これらによってキューティクルのはがれが引き起こされ「乾燥→枝毛→切れ毛」と傷みが進んでいきます。

◆ 傷みのメカニズム ◆

「乾燥」した髪で最も表面的な状態になる事。これは髪のキューティクルが剥がれ、そこから流出した水分を補わない為に起こります。髪は1度傷ついてしまうと元に戻らず、放っておくと酷くなってしまう。そして「枝毛」を作る要因は様々ありますが、「ヘアスタイルが決まらず整髪料を使用→髪や頭皮に刺激を与える→ダメージを受けた髪はスタイリングしにくくなる→再び整髪料を...」。これでは悪循環です。更に「切れ毛」まで進行すると元に戻す事が大変困難になりますので、髪への気配り、日頃のヘアケアを大事にする事が重要です。又、食生活やタバコ・アルコールの摂取、夜更かし等、普段の生活の見直しも考えてみると良いでしょう。

傷みを防ぐケア方法

- ◎寝る前のヘアケアを徹底する
髪を保護する為に、トリートメントのヘアクリーム、オイル系のヘアパック等を使用し、髪の成分であるタンパク質、繊維質と水分補給に努めましょう。
- ◎シャンプーは優しく
ゴシゴシと髪を洗うのではなく頭皮を優しく洗う。弱酸性のシャンプーに変えるのも良い。
- ◎無理なブラッシング、濡れたままのブローは×
無理なブラッシングは摩擦によりキューティクルをはがしてしまいます。そしてブローはタオルドライを十分にしてから行います。髪の保護を心掛けましょう。

枝毛・切れ毛の髪へは

- ◎毛先のトリムカットを定期的に
毛先の乾燥から、キューティクルが壊され連鎖反応の様に全体に影響する事があります。これを避ける手段としてお勧めです。
- ◎シャンプー前のヘアパック
シャンプー前の乾いた髪に、天然素材のオイル系ヘアクリームを付けタオルで高干渉。この一時間で髪のツヤが出て来ます。

ドライヤーに注意

タオルで余分な水分を優しく拭き取った後、10〜15cm程髪から離して乾かします。根元部分にも温風を送るのが早く乾かすコツ。スタイリングの為にオーバーブローは絶対禁物！キューティクルの傷みを抑える効果があるマイナスイオンドライヤーはお勧めです。

おすすめケア

栄養たっぷり！

果実のヘアコンディショナー

★材料 アボカド、卵黄1個、レモンジュース2滴

★作り方

- ①アボカドはつぶして裏ごしして滑らかにし、小さなボウル等に移す。
- ②①に卵黄1個、レモンジュース2滴を加え良く混ぜる。

★使用方法

シャンプー後、髪全体に塗布し30分経ったら洗い流して再びシャンプーします。

みんな大好き 心理テスト



鉄 1

木 2

金 3

銀 4

銅 5

夢を見ました。池の近くに絵のような大きな鍵が落ちていました。
そこであなたの想像を働かせて考えてみてください。
この鍵は次のどんな材料でできているように見えるでしょうか。
あなたが直感的に思いつくものを一つ選んで下さい。



あなたの選んだ鍵が解く!!

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

みんな大好き 心理テスト

あなたの今の状態が 判る心理テスト

1 鉄 コツコツ型常識人間

この鍵が鉄で出来ていると考えた人は、たいへん現実型です。あまり大きな夢を抱かずコツコツ自分を伸ばしていくという常識的な考え方をしている人です。周りの人と自分をうまくあわせてもいけますし、相手から嫌われない人です。ただ、生活が単調になりすぎたり、なにをやっても満足できないという物足りなさを感じてしまう事もあります。スランプが続くと、なかなかそれから抜け出せないのが欠点です。少女時代の友達に会ったり何か新しい趣味を始めると生き生きした気持ちになれるでしょう。

2 木 不満がいっぱいの生活

あなたの心のどこかに、今の生活に不満がいっぱいだとか、疲れてしまったという所がありませんか。何をしても面倒に思えたり、進んで何か新しいものに向かっていこうというファイトが薄れ始めているのです。今のあなたは、だれか強い人、頼りになる人にすがりたいという気持ちがいっぱいではありませんか。まず、自分の部屋を明るくしたり服をパツと派手にしてみてもいいかもしれません。

3 金 ツキ運の強い時

金でこの鍵が出来ていると思う時にはあなたはたいへんツキ運の強い時。新しいもの、変わったものを次々と求め、しかも、あなたの欲求が予想しないような事で実現してしまうチャンスにあふれているのです。周りの人から見ると不可能に見える事でも、あなたの場合には可能なのです。

4 銀 魅力いっぱいの時

あなたはたいへん用心深く、相手の事をよく考えて行動できる状態でしょう。あなたは、頭を働かせて合理的な解決法を発見するタイプ。相手のことばを受け入れる時にも慎重です。プロポーズしたり、されたりするのに最も良い時です。あなたのほんのちょっとしたことばが、周りの心を捉えてしまいます。魅力がいっぱいの時です。グループで交際するチャンスでもあり、金運も強いでしょう。

5 銅 新しい事の始めどき

銅でこの鍵が出来ているという人は、たいへん自信家です。あなたは女らしいと言われる事を嫌い、テキパキ物事を処理していく頼もしさがあるでしょう。自分がイヤだと思う事は、どんな人の命令でも聞きません。あなたは、自分を大切にするタイプです。また、仕事と家庭をうまく両立させていけるでしょう。なにか新しい事、これまでやろうと思ってやれなかった事を実行するのに、もっともよいチャンスです。