

# Wellness Care

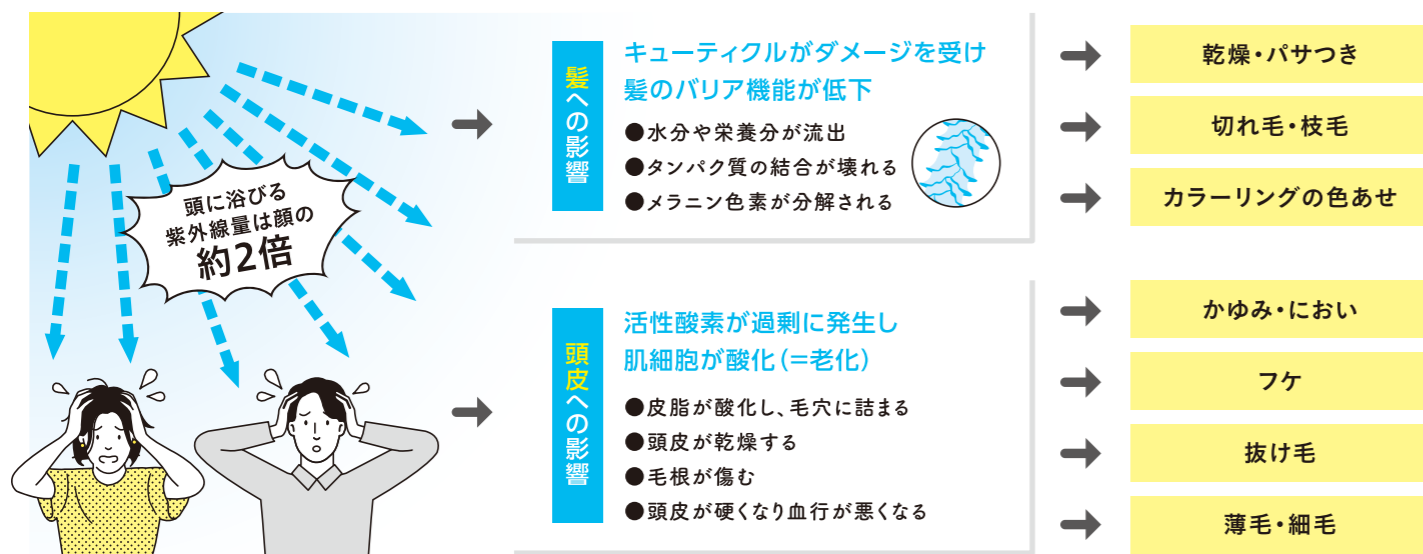
## 夏の紫外線、影響は髪や頭皮にも!

日差しが強くなるこの季節、気を付けたいのが紫外線。実は、髪の毛の抜け毛などのトラブルを引き起こす原因の一つでもあります。顔や腕に日焼け止めを塗るように、髪や頭皮の紫外線対策も毎日の習慣にしたいもの。健やかな髪と頭皮を保つためのポイントを知り、対策アイテムを上手に活用して、夏を乗り切りましょう。

※掲載店舗の営業時間や定休日などは、予告なく変更される場合がありますので、ご了承ください。  
※記載の価格には消費税が含まれています。

## [01] 夏の頭髪トラブルはどうして起こる?

体の中で最も太陽に近い髪や頭皮は、それだけ紫外線のダメージを受ける部分だと言えます。肌に紫外線を浴びるとシワやシミの原因になるように、頭に紫外線を浴び続けると、頭皮の細胞が破壊され、髪の毛のバリア機能が低下。健康な髪を作ることができなくなるほか、皮脂が酸化することで抜け毛を引き起こすことも。

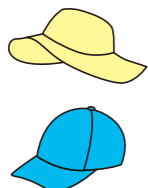


## [02] 紫外線を浴びる前の予防&アフターケアが重要!

お出かけ前に **前** ケア

### 帽子

UVカット加工がされた帽子で強い日差しをシャットアウト。頭皮が蒸れると雑菌が増えやすくなるため、通気性の良いものを選んで。



### 日傘

UVカット加工はもちろんのこと、内側の生地の色が濃いものなら道路からの照り返しも防げる。



### 髪用UVスプレー

外出時は肌だけでなく髪にも日焼け止めを。髪から10~15センチ程度離して頭全体にムラなく吹きかけて。



浴びてしまったら **後** ケア

### ヘアオイル

洗髪後、ドライヤーで乾かす前にヘアオイルで保湿し、髪のごつつきを防ぐ。数滴を手のひらでなじませてから、毛先を中心にまんべんなくもみ込もう。



この人に聞きました

BEAURIUM AVEDA  
阪急うめだ本店  
店長 北崎一矢さん



ビュートリウム アヴェダ  
BEAURIUM AVEDA 阪急うめだ本店

1989年に誕生して以来、多くの著名人に愛される「ビュートリウム」が、自然派化粧品ブランド「アヴェダ」とコラボレートしたヘアサロン。髪質やくせに合わせて空気感のあるスタイルに仕上げるカット技術や、自宅で再現しやすいスタイリング提案が好評。またヘッドスパなどリラクゼーションメニューも充実している。

10:00~20:00 / 不定休(阪急うめだ本店に準ずる)  
☎ 06-6313-1320  
📍 阪急大阪梅田駅または阪神大阪梅田駅下車 徒歩約5分  
📍 大阪市北区角田町8-47(阪急グランドビル 19階 HANKYU BEAUTY SALON)

## [03] 毎日のいたわりケアで、トラブル知らずの髪に

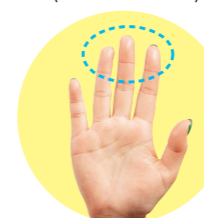
モデル:  
BEAURIUM AVEDA 阪急うめだ本店 スタッフ  
山下すみれさん

### 頭皮マッサージ

紫外線の影響で硬くなった頭皮は血行も悪くなり、髪の毛のトラブルの原因に。頭皮を柔らかくすることを意識しながら、もみほぐしましょう。タイミングはいつでもOKですが、血行の良くなっているお風呂上がりに行うのが効果的。

#### 1 耳から上へ

使うのはこの指!



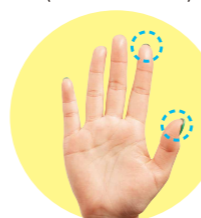
3回  
×  
3カ所



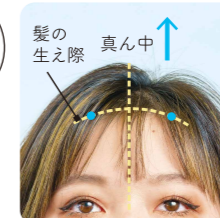
耳の上部に人差し指・中指・薬指を当て、指の腹で前から後ろへ円を描くように動かす。弱・中・強と強さを変えて3回。頭頂部に向かって位置を変えながら3カ所繰り返す。

#### 2 髪の毛の生え際から上へ

使うのはこの指!

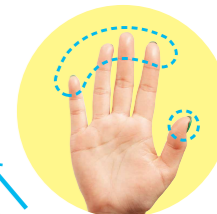


1回  
×  
3カ所



眉間の延長線上にある髪の毛の生え際部分を、親指と人差し指でつまんで引き上げる。頭頂部に向かって位置を変えながら3カ所繰り返す。

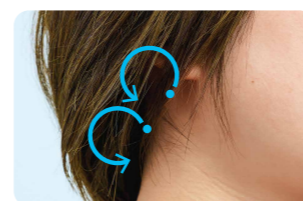
#### 4 頭全体



使うのはこの指!

#### 3 襟足から上へ

首の付け根に中指と薬指を当て、指の腹で前から後ろへ円を描くように動かす。弱・中・強と強さを変えて3回。頭頂部に向かって位置を変えながら3カ所繰り返す。



3回  
×  
3カ所

使うのはこの指!

両手の指の腹で頭全体をつかみ、頭皮をジグザグに引き上げるように動かす。力を入れ過ぎないように注意して、気持ち良く感じる程度の圧でもみほぐす。

## カラーフィールド コスメ・雑貨ショップ COLOR FIELDおすすめUVケアアイテム

「紫外線予報透明UVスプレー」  
2,035円



髪から体まで全身使え、透明&サラサラだから使いやすい。抜群! 無香料、無鉱物油、ノンパラベン、ノンアルコールで1歳から使えるのもうれしい。

「ミーファ フレグランスUVスプレー」  
(左から: マグノリア/テンダーリィ) 各1,320円

※全5種類(店舗により取り扱いアイテムは異なります)。

SPF50+、PA++++で髪と肌を日差しからしっかり守りつつ、香りも楽しみたい人に。持ち運びしやすいコンパクトサイズ。



「クレージュ」  
(左から: シャンプー-SN / トリートメント-SN) 各1,540円

ナチュラルクレイ成分配合で肌の汚れを吸着除去。傷んだ髪を集中補修し、サラツつなめらかな仕上がりに。メントール配合の爽快感で夏にぴったり!



▶商品のお求めはCOLOR FIELD各店で(阪急阪神沿線を中心に17店舗を展開中!) <https://www.colorfield.ne.jp/shops/>