

今日から始める！
かんたん
アンチ
エイジング

#01

毛髪診断士に聞いた！
美しい髪を育むために
毎日できるセルフケア

年齢とともに気になってくるのが、
髪のボリュームダウンやパサつき、うねり…。
若々しい印象を与えるツヤのある髪を保つ
ためには、自宅でのケアで頭皮環境を整える
ことが大切です。
今回は毛髪診断士の資格を持つ仙田さんに、
正しいシャンプーやマッサージのやり方を
教えてもらいました。

教えてくれるのは

縮毛矯正&髪質改善専門店
Retto: 西梅田店
店長 仙田 勇一さん



スタイリスト歴15年。くせ毛やうねり、ダメージなどによる髪の広がり
を改善し、科学的・物理的な施術によって艶やかな髪質へと導く
同店のオープン時から店長を務める。毛髪診断士として、一人ひと
りの髪や頭皮の健康状態を確認してシャンプーやトリートメントの
選び方、スタイリング方法などを提案。ダメージ改善のためのセルフ
ケア方法や生活習慣などについてアドバイスを行っている。

10:00～21:00(縮毛矯正最終受付17:00)／月曜休
☎ 06・6225・7899 📍 阪急大阪梅田駅下車 徒歩約14分
📍 大阪市北区曽根崎新地1-5-24(K.S北新地ビル3階)

美しい髪を育てる 正しい髪の洗い方

1. まずはブラッシング

ブラシで髪の絡まりをほぐしつつ、
頭皮や髪についた汚れやほこりを取ります。

アドバイス

ブラッシングには目の粗いブラシや
クシがおすすめ。



2. シャンプー前にお湯だけで予洗い

スタイリング剤や皮脂を洗い流す“予洗い”を。

ここまでで8割ほどの
汚れが落ちます

3. シャンプーは泡立ててから！

直接、髪にシャンプーを付けると頭皮全体にいきわたりにく
くなるだけでなく、毛穴詰まりの原因にも。まずは手にシャンプーを
取り、しっかりと泡立ててから頭頂部に置きましょう。地肌になじ
ませながら頭皮をほぐすイメージで上から下に洗っていきます。

アドバイス

洗顔用の泡立てネットを使ってもOK！



4. すすぎはとにかくしっかりと！

実はすすぎが一番重要！泡やぬめりが
なくなるまでしっかりすすぎましょう。

すすぎの時間の目安

ショート
約2分

ミディアム
約3分

ロング
約4分

注意！

洗う時もすすぐ時も、爪を
立てないように気をつけて。
指の腹を使って円を描く
ように動かすイメージで。



1日の終わりにメイクを落とすように、髪や頭皮の汚れをきちんと
落としましょう。

5. コンディショナーまたはトリートメントで仕上げ

コンディショナー ▶ 髪の表面をコーティングして保護する

トリートメント ▶ 髪の内側に浸透してダメージを補修する

エイジングケアのためには、週1～2回のトリートメントの使用がおすすめ！

コンディショナーもシャンプー同様しっかりすすぎましょう。トリートメントの場合
は毛先に少し残る程度にしておくと、ドライヤー時に熱から髪を守ってくれます。

6. 水分をタオルに移すイメージでタオルドライ

髪の根元にタオルを当て、手のひらで優しくマッサージするように水分をぬぐい
取りましょう。髪が長い場合、髪の中から毛先はタオルで挟んで軽くポンポン
と叩くようにしてください。

すぐに乾かせない時は…
(ロングの場合)

- ①後ろの髪をタオルで包み、
ねじる。
- ②ねじったタオルを根元に
巻き付け、端を根元に入れ
込んで固定する。



7. ドライヤーでしっかりと乾かす！

ドライヤーは乾きにくい髪の根元から。
最後に冷風を当てて整えます。

アドバイス

冷風を当てた時に冷たくなる部分は、乾きが不十分な証拠。
フケやかゆみなどトラブルの原因になるのでしっかり乾かして。

熱で髪を傷めないよう、
ドライヤーのヘッドを
左右小刻みに
動かしましょう



頭皮をもみほぐして柔らかくすることで血行が良くなり、健やかな髪の成長を促す効果が期待できます。シャンプー前(ブラッシング後)と、
シャンプー後(ドライヤー前)の1日2回が理想的！頭皮がほぐれて気持ち良いと感じる程度の強さで、リラックスしながら行いましょう。

step 1 側頭部～後頭部のマッサージ



指を置いてゆっくり後ろに円を描くように2回転。



最後は両手の指が後頭部で交わる
ところまで。

step 2 側頭部～頭頂部のマッサージ



指を置いてゆっくり後ろに円を描く
ように2回転。



毛髪診断士に聞く /

気になる髪のQ&A

Q. シャンプー時、お湯の温度は
どれくらいがいいですか？

A. 温度が高すぎると、頭皮の油分
を取りすぎてしまったり、ヘア
カラーの退色の原因になったり
するため、40℃以下のぬるめ
のお湯が最適です。



Q. 朝、スタイリングがうまくいきません…

A. お悩みごとに対処法が違います。
以下を参考にしてみてください！

▶ 寝ぐせを直したい

毛先だけでなく根元を濡らし、目の粗いクシで
とかして乾かしましょう。

▶ 広がりを抑えたい

ホットタオルを当てて温め、髪の流れに従って
ドライヤーを上から当てましょう。

▶ 髪をふんわり立ち上げたい

髪の根元から立ち上がるよう、
ドライヤーを下から上に
向かって当てましょう。

