

# ～ストレスや運動不足が抜け毛の要因に！？～ おうちでできる髪と頭皮のセルフケア

Point1 ストレスや運動不足は髪・頭皮に悪影響？

Point2 オンライン会議できちんと見えする長さ別ヘアアレンジ

Point3 巣ごもり期間はグレイヘアの移行期に最適！？

毛髪・美容・健康のウェルネス産業の株式会社アデランス（本社：東京都新宿区、代表取締役社長 津村 佳宏）は、自宅でできる簡単なヘアケアや、オンライン会議時などに便利なヘアアレンジの方法などを紹介します。

## Point1 ストレスや運動不足は髪・頭皮に悪影響？

新型コロナウイルスの影響で外出自粛の生活が続く中、テレワークなど環境の変化によるストレスや、生活習慣の乱れを感じている人も多いため、過度なストレスや生活習慣の乱れはホルモンバランスや自律神経に影響し、抜け毛を引き起こす要因になると考えられています。自宅で過ごす時間が増えた今だからこそ、これまでの生活習慣を見直し、正しいヘアケア方法を実践して、髪と頭皮の健康を保つよう心がけましょう。



### ● 簡単ヘアケア① 10分で行える頭皮マッサージ

#### <生え際部分のマッサージ>

- ①両小指を前髪の生え際のセンター部分にあて、生え際部分に沿うように他の指もあてる
- ②頭皮をほぐすように指を上下にゆっくりと大きく動かす（2～3分）

#### <頭頂部のマッサージ>

- ①頭頂部を両手で包み込むように指をあてる  
※指と指の間は2～3cm程度離す
- ②指を頭頂部に押し上げるようにゆっくりと大きく頭皮を揉む
- ③両手を頭頂部にあて、円を描くように指を動かす（2～3分）



#### <側頭部のマッサージ>

- ①小指をこめかみ部分にあて、耳を覆うような形で指をあてる
- ②円を描くように指を動かしたり、上下に動かす（2～3分）

マッサージは髪や頭皮を傷つけないよう、爪を立てずに指の腹でゆっくりと大きく動かすことがポイントです。

## ● 簡単ヘアケア② 正しいシャンプー方法

- ①髪をゴシゴシこすらず、頭皮を揉むように洗う
- ②爪を立てずに指の腹を使って洗う
- ③すすぎを充分に行う

どうしても抜け毛が気になるという人は、育毛剤を使用してみるのもよいでしょう。

## Point2 オンライン会議できちんと見えする長さ別ヘアアレンジ

テレワークなどで自宅にいる時間は長くなっても、オンライン会議やオンライン飲み会の際には、やはり人目が気になるもの。外出自粛で美容室に行けず、伸びすぎた髪をきれいに見せる手軽なヘアアレンジを紹介します。

### ● ロング・セミロングはまとめ髪が楽！

髪が伸びてくると気になるのは毛先の広がりや髪のパサつき。カラーやパーマなどで髪が傷み、スタイリングに困っている人も少なくないでしょう。ロングやセミロングのヘアスタイルは、おだんごやローポニーテールでまとめると楽です。

<おだんご>

- ①髪を全体的に軽く水で濡らし、ポニーテールを作る
- ②毛先を丸めて上からさらにゴムをかぶせる
- ③毛束をつまんで引き出す

<ローポニーテール>

- ①まとめた髪を低い位置で結ぶ
- ②耳が半分隠れるくらいサイドの髪を引き出す
- ③トップや後頭部の表面の髪も軽くつまんで引き出す

どちらのスタイルも結ぶ位置によって雰囲気が大きく変わります。毛先をつまんで引き出すことで適度なラフさを演出できるので、友人とのオンライン飲み会でも使える便利なヘアアレンジです。

### ● ボブ・ショートは毛先を軽く巻いた耳かけスタイルがオススメ！

ボブやショートヘアスタイルは、中途半端な伸びかけの状態が気になってきます。

- ①ストレートアイロンを使って、顔周りや表面の毛先のみ軽く外巻きにする
- ②トップは根元を起こすようにして毛束に立ち上がりをつける

ボブであれば軽く内巻きにしてもまとまりがでます。軽く耳にかけるだけでも印象が変わるヘアアレンジです。

### ● 男性は清潔感が大切！

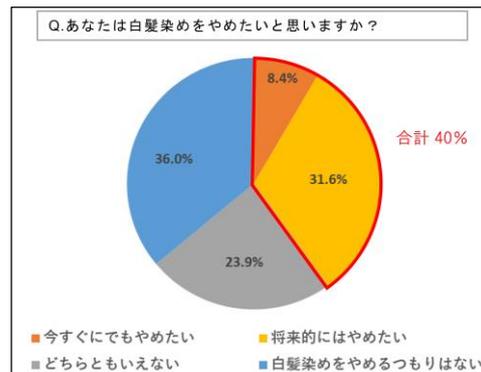
自宅であるという安心感から、うっかりルーズな髪型でオンライン会議に参加してしまったことはありませんか？男性の場合、前髪を横に流したりオールバックにするなどして額を出すと、誠実で清潔感のある印象を与えることができます。また、画面を通すと細かい髪の動きはあまり見えないので、ワックスなどで動きをつけるときは大きめの束感でアレンジするのがオススメです。



## Point3 巣ごもり期間はグレイヘアの移行期に最適！？

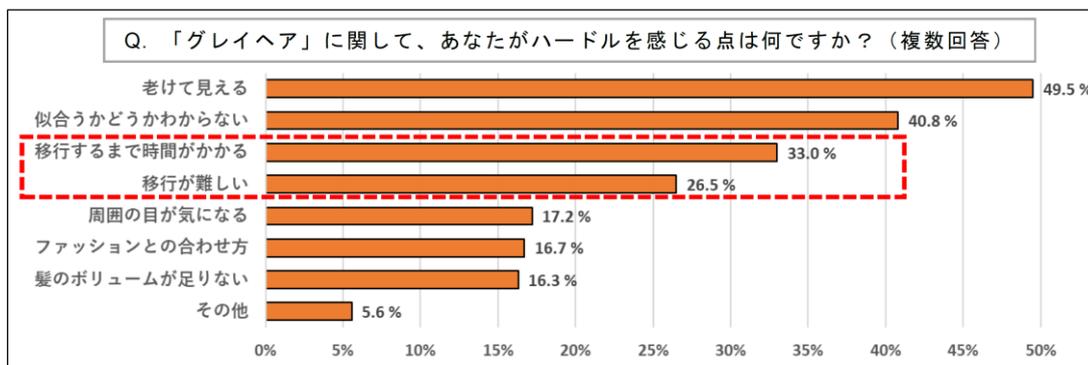
### ● 約4割の人が白髪染めを「やめたい」！巣ごもりで目立つ白髪の生え際

美容室に行けない生活が続き、そろそろ生え際の白髪が目立つ頃でしょうか。自宅でヘアカラーをすると色ムラができやすく、髪や頭皮へのダメージになることも。当社が全国の40～70代の女性を対象に行った『グレイヘアに関する意識調査』では、白髪染めを行っている人の約4割が白髪染めを「やめたい」（「今すぐにやめたい」「将来的にはやめたい」計）と回答しています（右図）。



### ● これを機にグレイヘアに挑戦してみては？

近年、白髪を染めずにおしゃれを楽しむ「グレイヘア」が話題になっています。同調査では、約半数（47.3%）の人がグレイヘアに挑戦してみたいと回答しました。一方で、実際に「グレイヘア」に挑戦するにはハードルを感じている方も多く、「移行するまで時間がかかる」や「移行が難しい」との意見も多く上がりました（下図）。いきなり挑戦するのはハードルが高く感じられるかもしれませんが、直接人に会う機会が減っている今だからこそ、「グレイヘア」に移行するチャンスといえるでしょう。



<調査概要> アデランス『グレイヘアに関する意識調査』2019年

○調査方法：インターネットで全国の40～70代以上の女性412名（有効回答数）を対象に実施

○調査期間：2019年1月30日（水）～1月31日（木） 2日間

### <監修>

#### 毛髪診断士®認定指導講師 伊藤 憲男（いとう としお）

内閣府認定公益社団法人日本毛髪科学協会認定「毛髪診断士®認定指導講師」の他、理容師免許(管理理容師)、美容師免許を保有。1982年にアデランス入社後サロンで数十年にわたり技術者として勤務。その後本社勤務となり2011年より現在の研究開発部に着任。育毛関連商品の開発や研究成果の発信などを担当する傍ら、セミナーや、雑誌・TVなどマスメディアにも出演し、育毛の啓蒙活動を行っている。現在もヘアスタイリストとしてCMモデルのヘアスタイリングや一部のお客様の接客も行う。



### Aderans News

#### アデランスオンラインショップ

#### 『父の日ギフト』

アデランスオンラインショップでは、2020年6月21日（日）まで、対象商品をご注文いただいたお客様に、ラッピングと送料を無料でお届けする『父の日ギフト』キャンペーンを実施しています※。

スカルプケアドライヤーと育毛剤付薬用トライアルヘアケアセットなど、父の日にオススメのお得なセットをご用意しています。

[http://www.aderans-shop.jp/shop/pages/fathersday\\_gift.aspx](http://www.aderans-shop.jp/shop/pages/fathersday_gift.aspx)

※6月18日(木)までにお申し込みいただくと父の日にお届け可能です。

#### 美容ドライヤー&トライアルセット 特別価格：税込40,700円（通常：44,440円）



#### <内容>

- ヘアプロ N-LED ソニック※
- ヘアプロ薬用トライアル 3点セット
  - ヘアプロ 薬用スカルプシャンプー[Oily] 50ml
  - ヘアプロ 薬用スカルプキープ[コンディショナー] 50ml
  - ヘアプロ 薬用育毛剤 スカルプグロウF 30ml

※カラーはサファイアブルー、イタリアンレッド、シャンパンゴールドの3種からお選びいただけます。

#### シャンプー+トリートメント+育毛剤 特別価格：税込15,000円 （通常：17,820円）



#### <内容>

- ヘアプロ 薬用スカルプシャンプー[Oily] 370ml
- ヘアプロ 薬用スカルプキープ[コンディショナー] 370ml
- ヘアプロ 薬用育毛剤 スカルプグロウF 120ml