正しいシャンプーの仕方 その3

爪を長くのばしている人は指の腹でマッサージしにくいので スカルプケア専用の丸型ブラシを使って下さい♡

こんにちは、リラクゼーションルーム マリソンです。

シャンプー前のストレッチとプレマッサージ♡をして… いよいよシャンプーです。体の中の毒素を十分排出する為に 髪よりも頭皮を洗うことにこだわる♡ これこそ正しいシャンプーの仕方です!! 毛穴につまった皮脂や老廃物をすっきりとって体を浄化させること♡ さぁ… 本番です!!

① 洗う前にブラッシングで髪のもつれをとく

まず、ブラシで髪のもつれをといてからシャンプーに入ります。毛先からブラシを入れてもつれをとき、次の髪の根元からブラシをいれて全体をとかしていきます。ブラシによる除去作用は思った以上でホコリはもちろんプレマッサージで浮き上がらせたフケや皮脂をさらに浮きたたせることができます。あまり力を入れすぎないように。ブラシの移動はゆっくり少しづつ。

② シャンプー前にぬるま湯ですすぐ

髪全体をぬるま湯《37℃~38℃》でぬらして十分にすすぎます。手ぐしを入れ頭皮指の腹で さすりながら流すと、この段階でかなりの汚れがおとせます。熱過ぎるお湯をつかうと必要な皮脂までうばうので ご注意!!

③ シャンプー剤をつける

シャンプー剤を手にとり、手のひらでよく泡立ててから、頭皮につけます。指を少しづつ動かしながら頭皮をさするように、なじませていきましょう。下から上へと洗い上げていくことが血行を促し 洗い残しを防ぐコツです。コリが気になるところは意識してさすって下さい。

④ 頭皮をマッサージしながら洗う

生え際から頭頂部へ

下から上へ指の腹で頭皮をもむように動かして下さい。

えり足から頭頂部へ

決して爪をたてたり、ゴシゴシこすらないで下さい♡

⑤ 後頭部をマッサージしながら洗う

後頭部も「下から上へ」両手の指を交差させながら後頭部全体をえり足から頭頂部へと洗い上げます。両指先で小さなジグザグラインを描くようにすると、毛穴の汚れがよく落とせます。できるだけ小刻みにマッサージして下さい。

⑥ ピアノを弾くように全体をマッサージ

指を軽く曲げ頭皮をつまんでは離す。このくり返しが血行をよくします♡

⑦「ためすすぎ」でよくすすぐ

すすぎ残しはフケやかゆみの原因になります。少しづつ毛束をつくり湯をためながらすすいで下さい。

手のひらに

Mari son マリソン
072(725)7564

定休日 日よう、祝日、月よう、第3火ようび

完全予約制