

◇襟足から順に上へ◇

髪を乾かす時は襟足から始めます。襟足から耳の後ろまでの部分を重点的に乾かし、順に上へと進んでいきます。

襟足から耳の後ろまでの部分が濡れたままだと、上の髪が下の髪の湿気を吸い取ってしまいます。

ドライヤーをあてても髪がペシャンコ…。ヘアスタイルが決まらない…。

そんな悩みの原因はこの湿気のせいもあるのです。

下から順に乾かすと、髪がふわっと仕上がります。

指で髪の間に隙間をつくり、頭皮にドライヤーの風をあてます。こうすると生え際だけでなく毛先も少しずつ乾いていきます。

仕上げに髪の根元から毛先に向かってドライヤーの風をあてていきます。こうするとキューティクルの流れが整えられ、髪にツヤが出ます。

★ドライヤーでスタイリング★

髪には冷える時に形が決まるという特徴があります。その特徴をいかし、お好みのスタイリングが出来たら、冷風をあてて冷ましてあげると髪型が崩れにくくなります。特にこれからの季節から梅雨の時期にかけては使いたいテクニックになります。

雨の日など湿気の多い日は、後頭部がペシャンコになりやすいので、髪全体を乾かしたら、余熱が残っているうちに、首の後ろを押さえながら、そのまま手で髪を持ち上げふくらませたままドライヤーの冷風で固定します。

ウェーブがキレイに出ない時は、根元をしっかり乾かし毛先の部分を半乾きにしておきます。半乾きの毛束を指に巻きつけ、ねじりながら乾かすと癖がつかます。

ドライヤーを上手に使って、自分好みのヘアスタイルに挑戦してみてくださいね。

次回は、抜け毛の原因と予防対策をお届けいたします!!!!

次回もお楽しみに～(´0`)///

広中央店 平田

表情筋～豊かな表情でいるために～

春といえば、新しい出会いや新生活が始まる季節ですよ。

そこで大事なのが表情！表情豊かしていると相手に好印象を与えますし、表情筋を鍛えるとしわ・たるみの予防にもなります。

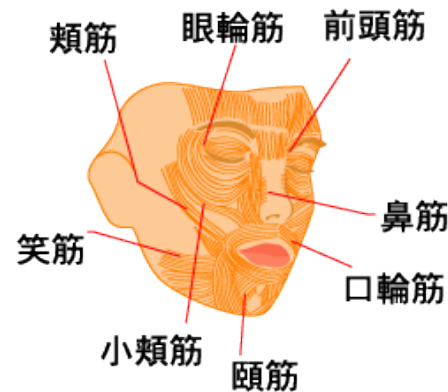
冬の間に強張ったその表情…ほぐしませんか？今回は2週にわたって、主な表情筋と働き・簡単にできる表情筋トレーニングをご紹介します！

★表情筋とは？

表情筋とは、顔の目や口、鼻などを動かす筋肉のことです。顔には30種類以上の筋肉があり、相互に作用し、人間の複雑な表情を作り出します。

表情筋は通常の生活では全体の30%しか使っておらず、無表情で筋肉を使わなかったり、加齢などが原因で衰え、衰えた表情筋は今まで保っていた顔のハリなどのバランスを崩しシワやたるみになります。

★主な表情筋とその働き



前頭筋(ぜんとうきん)

眉毛の上から伸びている筋肉です。マユをあげるはたらきがあります。この筋肉が衰えると額に横ジワが入ります。

眼輪筋(がんりんきん)

目の周りを囲んでいる筋肉です。目の開閉させるはたらきがあります。この筋肉が衰えると目尻のシワや上まぶたのたるみになります。

頬筋(きょうきん)

上下あご関節から口角まで伸びている筋肉です。口角を上げるはたらきがあります。この筋肉が衰えると口角が下がった寂しい口元になります。

口輪筋(こうりんきん)

唇の周りの筋肉です。口元のさまざまな表情を作り出します。この筋肉が衰えると口元のたるみ・シワにつながります。

頤筋(おとがいきん)

唇の下から顎に伸びる筋肉です。下顎を押し上げて顎のラインを引き締める働きをします。この筋肉が衰えると正面から見てもくっきり二重顎になります。

