

～9月6日は“9696（クログロ）”の日！～ **黒々とした健康的な髪・頭皮を保つには？**

- 9月6日は“9696（クログロ）の日”！
- 9696（黒々）とした健康的な髪・頭皮を保つヘアケア
 - 正しいブラッシングでツヤ髪と健やかな頭皮を！
 - あなたのシャンプー方法は正解？正しい髪の洗い方

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、当社が制定した9月6日の“9696（クログロ）の日”を記念し、黒々とした健康的な髪や頭皮を保つために大切である基本のヘアケアについてご紹介します。

9月6日は“9696(クログロ)の日”！

当社では、「クログロ（9696）」と読む語呂合わせから、2014年に9月6日を“9696（クログロ）の日”に制定しました。増毛などで髪が黒々となっていく様子を表し、増毛について広く知ってもらうことを目的としています。現在、アデランスのフリーダイヤル及び全国各地の店舗の多くは「9696」で終わる番号を採用しています。

9696(黒々)とした健康的な髪・頭皮を保つヘアケア

髪は人に与える印象を大きく左右します。特に最近では新型コロナウイルスの影響でマスクをつける時間が増え、マスクで覆われていない目元や髪は、より目立つようになりました。“9696（クログロ）の日”をきっかけに、改めて健康的な髪や頭皮について考えてみてはいかがでしょうか？今回は、健康的な髪・頭皮を保つための基本である、正しいブラッシングとシャンプー方法についてお伝えします。

● 正しいブラッシングでツヤ髪と健やかな頭皮を！

ブラッシングは髪に絡みついたホコリや抜け毛、フケを落とすだけでなく、髪にツヤと潤いをもたらします。頭皮から分泌された皮脂が髪の根元に付着し、それがブラッシングによって毛先まで届くことで髪全体が潤うという仕組みです。ただし、皮脂が分泌されていない状態では摩擦が生じて髪の表面のキューティクルを傷つけることも。正しいやり方を身につけましょう。

① ブラシ選びで摩擦を軽減

ブラッシングで一番の問題点である摩擦は、使うブラシによってある程度抑えることができます。特に、静電気防止処理が施されたものや動物の毛を使ったものは摩擦をかなり軽減することができるのでオススメです。

② 適切なタイミングと頻度

基本的には髪が乾いているシャンプー前、就寝前、起床後の3回までを目安に。それ以上のブラッシングは、キューティクルだけではなく、頭皮を傷つける可能性も。特に濡れて無防備な状態の髪や荒れた頭皮にはブラッシングを控えましょう。



③ローションを使って髪を保護

ローションを使うことで、ブラシの滑りが良くなり、摩擦でキューティクルを痛めるリスクが減ります。髪を保護し、スタイリングを長持ちさせる効果もあるのでオススメです。

④毛先からブラッシング

毛先から優しくもつれをほぐすようにブラッシングするのが基本です。いきなり髪の根元からブラシを入れるのはNGです。力を入れず、ブラシの重さを利用して、根元の方から毛先の方向に向かってとかしましょう。

⑤ブラシのメンテナンスも忘れずに

皮脂やフケが付着して汚れていないか、使いすぎてブラシの毛が広がっていないか、頭皮や髪にダメージを与えないかなど定期的に確認しましょう。不衛生なブラシを使い続けることは良くありません。

● あなたのシャンプー方法は正解？正しい髪の洗い方

髪を洗うとき、ついゴシゴシこすって洗ってはいませんか？シャンプーはこすらず、指の腹を使って頭皮を揉むように洗うのが基本です。たっぷりお湯を使って十分にすすぎ、しっかり洗い流しましょう。また、コンディショナーを髪に深く浸透させるには、ヘアパックがオススメ。ヘアパックは、コンディショナーをつけて蒸しタオルで髪を覆うように被り、5分ほどおいて洗い流すというもの。気温の低い時期はこの蒸しタオルの上にシャワーキャップで覆うのも保湿に効果的。この場合もシャンプーと同様、添加物などが残らないよう、しっかりとすすぐことが肝心です。特に耳の周辺は見落としがちな部分なので注意しましょう。

<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」を保有。1982年にアデランス入社後サロンで十数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。



<報道関係者様のお問い合わせ先>

株式会社アデランス グループCSR広報室

TEL：03-3350-3268 E-mail：pr@aderans.com

アデランス ホームページ：https://www.aderans.co.jp/mens/

レディスアデランス ホームページ：https://www.aderans.co.jp/ladies/