

## ケース別でのアイテム選びでセルフカラーリング。

カラーリングアイテムもいま多彩ですが、目的別に適切を選んで。説明書を守って最初は控えめに使い様子を確認。



**色、色持ち、髪への負担でアイテム選びを。**

家庭用ヘアカラーは、アルカリ剤と酸化剤を合わせて使用。髪から色を抜くと同時に染料を入れます。髪の色面に色をコーティングするヘアマニキュアに比べ長持ちする一方で、髪への負担は大きいので、リッチなトリートメント剤入りをおすすめ。マニキュアはヘアカラーのリタッチにも便利です。

右、オイル配合のサロン品質カラー。全11色、サイオスオレオクリム（ヘアカラー1剤2剤各50g（医薬部外品）各色¥900\*編集部調べ）（ヘンケルジャパン）0357831427。中、生え際や分け目に、全3色、プロネ根元カラー染毛料28。左、広げやすく髪に艶コンを全4色、プロネ（ヘアマニキュア）染毛料728。共に¥934\*編集部調べ。共に花王0120165692。

### カラーリトリートメントで白髪を自然にカバー。

ダメージをケアしながら、髪色に彩りを加えていくカラーリトリートメント。手軽さとナチュラル感がポイントで人気となっています。生え際や分け目に白髪が目立つときや白と黒のミックス状態の髪にも、髪になじませて放置したあと流しますが、自分で放置時間を調節しながら使用するのをおすすめ。

右、12種類美容保湿成分をイン、全3色、ラボモスカルブアロマ（ヘアカラーリトリートメント）ポイ2008¥3,000（アイトネイチャー）0120778223（43）左、毛髪補修美容エッセンス配合、全3色、ベネフィーク カラーリヘアトリートメント240g ¥1,300\*編集部調べ（資生堂）012018114710。



**気になる白髪を染めずにワンデイリリーフ。**

サロンでカラーリングしなくても、と思いつながらも行けない時、ホームカラーやカラーリトリートメントを使うとサロンで染めづらくなることもあるので、シャンプーすれば落ちるタイプで切り抜けて、マイカーティアップやファンデーションタイプがあり、生え際や気になるところにポイント使いでき、手軽。右、パフでほかすように、分付の地肌にも全3色、アモロス（ヘアファンデーション）A ¥950\*編集部調べ（アモロス）0695511900。左、白髪にコーティング。全3色、カラーリトリートメントプライムポイントコンシーラー10ml ¥1,800（アイトネイチャー）0333638211。

## ホームケアで髪と頭皮のダメージ補修を。

年齢ゆえに髪も頭皮もカラーリングで受けるダメージは、大きいと考えて。コンディションの変化にも気を配って調整ケアを。



### エイジングした頭皮へ思いやりが大切。

カラーリング直後の1週間から10日、カラーヘア専用シャンプーやカラーシャンプーを続けたあと、考えたいのが頭皮ケアラインへの切り替え。「次のカラーリングのため、頭皮のコンディションを整えておくこと」も重要です。髪にボリューム感がなくなっている人には特におすすめです。（大谷さん）

コラーゲン産生能力を高めて頭皮の弾力を取り戻す頭皮ケアライン。パラベンフリー、ノンシリコン。中、良質なオイルを含むトリートメント。リコージュシャンプー300g ¥3,500。左、頭皮にマッサージして使用。同トリートメント300g ¥3,500。右、エッセンス150ml ¥4,000（資生堂）01201372735。

### お話をうかがったかた

#### 大谷 猶子さん

ヘアスタイリスト。恵比寿「Hair Orutane」でパーソナルなサロンももっている。毛髪診断士の資格ももっており、幅広い世代に絶大な信頼を得る。

**カ** ラーリングで受けるダメージへの対策としては、クワネル世代だからこそ注意点があります。「まず髪のエイジングは進行していることを自覚しておいて。白髪が増えるばかりではなく髪の密度や髪質は変化しています。デイリーケアも髪の状態を見ながら、こまめにアップアートののがいいですね」（大谷さん）

カラーリング時に気にすべきなのは、髪の毛の負担ばかりでなく、「頭皮にも染料が浸透しますが、皮脂分泌も若い頃に比べ活発ではありません。染料の刺激をなるべく受けないうえ、シャンプーは前日に。適度な皮脂が頭皮を守ります。また普段問題なくても、体調によりかゆみができる場合などもありますので、気をつけましょう」

日常的に頭皮と髪の毛の状態を調整するケアが必要です。



### 髪の密度を上げるにはプラスするケアを。

「カラーリングでは髪の手から多くのものを一度抜いて染料を入れますので、髪の密度は低下します。その密度を埋めるには、トリートメントなど、足してあげるケアが必要です。乾燥が特に気になる場合には、シャンプー＆リンスにも美容成分たっぷりものを。右、カラーヘア専用、洗い流すタイプの集中ケア。マスククロマティック200ml ¥5,000。テラスタイク0360118333。左、ドゥアラ前にオイルを。エモエント効果と浸透性が高い植物油を配合。ラ・カスターアロマエッセエモリエントヘアオイル60ml ¥2,500。テラペンローゼ012088572。