

「グレーヘア」のお手入れ&メイク

2018年 11月



近ごろ、白髪を染めるのではなく、白髪のある「グレーヘア」を自然なことであるとポジティブに受け入れ、自分の魅力として楽しみたいという女性が増えています。

そこで今回は、昨今増えている白髪を染めない方に向けて、おしゃれを楽しんでいただけるような、「グレーヘア」のお手入れ方法とメイクについてアドバイスします。

◆「グレーヘア」のお手入れ

白髪は、毛髪内部のメラノサイト（色素細胞）の働きが低下し、メラニン色素がつかられなくなることにより発生します。しかし、その原因ははっきりとしておらず、加齢やストレス、遺伝などさまざまであると言われています。早ければ30代から目立ち始める方もいます。

どんな方でも、加齢に伴い、パサつきによるツヤの低下や、ハリコシやボリュームの低下といった症状が髪に現れ始めます。中でも、髪にツヤがないと老けて見えたり、不健康な印象を与えたりしやすいのがグレーヘアです。健康的で若々しい印象を与えるためにも「ツヤ」を補うお手入れをしましょう。パサつきがちな髪にツヤを与えるには、お風呂上がりにヘアオイルやヘアクリーム、スタイリング後にはツヤの出るトリートメントスプレーやヘアワックスなどを使うと効果的です。このとき、毛が細かったり毛量が少なかったりしてボリュームの少なさが気になる方は、髪の前元は避け、中間から毛先になじませるのがポイントです。

ツヤを与えた後は、適度なボリュームをだすようにスタイリングすると、より生き生きとした印象になります。髪を前元から立ち上げるようにしてブローすると、ふんわり感がでてボリュームのあるヘアスタイルを作りやすくなりますよ。さらに、髪が薄くなってきたと感じる方は、育毛剤を取り入れるのもよいでしょう。塗布後、頭皮を指の腹を使って揉みほぐすようにマッサージするのがおすすめです。

男性でも、グレーヘアの方は、ツヤの出るジェルタイプのワックスやムースなどを使用し、ボリュームを与えるように髪をセットしてみましょう。清潔感のある凛々しい印象になり、大人の格好よさが演出できますよ。

◆「グレーヘア」におすすめのメイク

グレーヘアを楽しむには、メイクは大きなポイントになります。グレーヘアでは、肌の黄みが目立ちやすく顔色が悪く見えがちなので、ベースメイク、ポイントメイクそれぞれ

でひと工夫してみましょう。

まず、ベースメイクでは、ピンクやコーラルなどの化粧下地を取り入れると、黄みがかった肌をカバーしやすくなります。ファンデーションはツヤを演出するタイプで仕上げると、健康的な印象を与えることができます。次にポイントメイクでは、はっきりとした鮮やかな色の口紅をあわせましょう。加齢により薄くなりがちな上唇は、輪郭に沿いながらも少し大きめに描くようにして塗るのがおすすめ。口と鼻との距離が縮まり若々しい印象を演出できます。さらに、チークは血色を与えるように頬中央にふんわりと幅広くいれるとグレーヘアに映えて、顔色も良くいきいきとした表情に見えますよ。眉は、グレーヘアだからといってグレーで描かず、ブラウン系のアイブローを使うことで、メイクとのバランスが取れて自然に仕上がります。



口紅は、肌なじみのよい色を使うと落ち着きのある印象（左）に、鮮やかな色を取り入れることで華やかで若々しい印象（右）に仕上がります。

「グレーヘア」だからこそ楽しめるヘアメイクに、思う存分チャレンジしてみてください。自分らしくいることの楽しさに、改めて気付くきっかけになるのではないのでしょうか。
(カネボウ化粧品)