

五年前の投稿を再度読み返してみました

団塊世代の女性の 45%が青春時代の 16 歳(中卒)から働き始めました。当時の高校進学率は 45% 大学進学率は 15%程度 50 年前はそんなものでした。

若くして働き出した女性は収入面も次第に豊かになり日本の高度成長にも寄与しました。戦前の女性の 8 割の方々は 18 歳から 25 歳までに結婚をして家庭に入り専業主婦へ、昭和 30~45 年代のパーマはほぼチリチリパーマです(笑) 洗うと自分では手が付けられず美容室へセットに行きました。器用な主婦は自分で髪を洗い、アミカラー巻いて寝て、朝カラーを外して仕上げていましたよ(笑)

お洒落な方は美容室でシャンプーをしてアミカラーを巻いてお釜(ドライヤー)で乾かす(セット)して逆毛を立て、髪を結いスプレーで固めていました。ですのでシャンプーは 1 週間に一度程度でした。

現在 80 歳以上の女性が青春時代にあまり頭(髪)を洗わなかったのはそんな時代背景があったからです。団塊世代とは昭和 22~26 年生まれを指していますが、その前後 2~3 年を含めると日本の人口の 4 割以上になり対象者が前期・中期高齢者になっています。(5 年が経過した今は中期・後期高齢者になります)

社会に出て働くようになり金銭面でも恵まれた女性はファッションやヘアスタイルも自由でお洒落に!! 毎日髪を洗う習慣ができました。日本にカットアンドブローが流行ったのは働く女性が毎日髪を洗っても自分でヘアスタイルを意のままにできるカットを当時の美容師さんが提供できたからです

何故毎日洗う必要があったのか?

当時勤務先のあらゆる業種は男性社会的な傾向が強く女性は事務の仕事とサポート(お茶くみやコピー灰皿の取り替え)が仕事でした。勤務中の男性は常にタバコをふかしている状態で各自一人一人に灰皿があったようです。当時は公共施設や公共交通の列車やバス・飛行機・商業施設などでも喫煙 OK 状態だったのです。現在では考えられないことですが半世紀前は現実でした。

髪についたタバコの臭いが嫌で髪を洗う! 朝シャンの習慣もこのころから始まりました。

今後怪我・骨折・病気を患ったらからと言って今までの習慣を簡単に止められないものです。誰かのサポートを必要とします。訪問理美容師さん・介護や福祉の方・身近な家族や親族のサポートを必要としなければなりません。洗髪をされる側とする側に負担の無い方法が確立されればより良い日常が約束されます。

2022 年 8 月に放送されたカンブリアン宮殿の一コマ 現代の明治乳業社長の猛烈社員時代は灰皿が所狭しの状態でした。



今回のテーマは

洗髪される側の気持ちになって！！

今までの洗髪方法(シャンプー)を少し変えるだけで高齢者・障がいのある方・病気の方・妊婦さんに優しく心地よく感じて頂けます。

その前に

健常者(皆さん)の洗髪方法を再現して見ましょう

入浴時の洗髪

立ったまま洗うか座椅子(風呂桶)に座って洗います

- ① ほとんどの方は髪を洗う時、シャワーで軽く流して(髪を濡らす)からスタート
- ② そこにシャンプーの原液又は希釈シャンプーを手にとって頭皮と髪を洗います
- ③ 2～3分洗ったらシャワーで流します
- ④ 一度洗いの方はこの後リンスかトリートメントをしてすすぎ タオルで拭いてドライヤーで乾かし終了
- ⑤ 二度洗いの時はシャワーで流し、もう一度シャンプー剤を手に取り、洗って流します。
- ⑥ この後リンスしてすすぎ タオル拭いてドライヤーで乾かし終了です。

洗面台で洗髪する時

- ① 腰を曲げ、シャワーを出し、髪を濡らします
- ② そこでシャンプーの原液を手にとって頭皮と髪を洗います 泡が飛び散らない様に洗面台に顔を向けた姿勢で腰は曲げたまま
- ③ 毎日洗髪される方は一度洗い この後リンスしてすすぎ タオル拭いてドライヤーで乾かし終了
健常者の方は腰への負担を意識せず日常のこととして生活しています。

出産間近かの妊婦さんは洗面台での洗髪時に腰への負担を感じているとの声があります。

高齢者・障がいのある方・病気の方の頭髪をご家族が洗ってあげる場合はどうしているのでしょうか？

高齢者・障がいのある方・病気の方が衣服を着たまま洗髪される時は洗面台の前で腰を曲げ、両手を洗面台に置くか、自身の膝にあて体を支えてから顔を洗面台へ

- ① 家族の方が側面に立ちシャワーをかけ一度流した後洗髪をします。
 - ② 顔にシャワーのお湯や洗剤が流れ附くため、息を止める場面もあります
 - ③ 洗われているときに頭が揺れることも苦痛の一つです
 - ④ 早く洗って、早く終わることが・・・お互いの腰への負担を少なくします
- 団塊世代の高齢化により今後この様な場面が多く想定されます



洗髪されて気持ちよさを経験し、洗う側に回り、気持ちよさを提供する美容師さん

今までの洗髪方法(シャンプー)を少し変えるだけで高齢者・障がいのある方・病気の方・妊婦さんに優しく心地よく感じて頂けます。

今回のテーマは “早く 優しく 心地よく”

高齢者や障がい者・病気の方・産前産後の方の立場に立って、洗髪の最初から最後までをセクションごとに分けて余計な事は省き 順番を入れ替えて効率を上げ、負担が少なく“早く 優しく 心地よく”を提供いたしましょう。

何時も腰掛けている椅子やソファに座ったまま洗髪をします。

- ① 椅子やソファに座ってもらいます。肩にタオルかクロスを掛け頭皮頭髮にブラシを軽く掛けて整える。
- ② クレンジングゲル約 10g を頭皮全体に塗布してから両手の指先 掌で頭を包み込むようにマッサージをします。掌のぬくもりで頭皮に浸透して、汚れや余分な皮脂が浮き、取れやすくなります。
- ③ 流れ落ちないシャンプー剤を 15～20cc をスプレーナー容器に入れ、20～30cc のお湯を追加して混ぜます。
- ④ ②の状態の頭皮にスプレーナーで希釈シャンプー液を塗布(地肌に吹きかける)しながら片手の掌で優しく揉みこむように泡立てます。顔の周りは泡立つ前の液がこぼれないように注意して！！
泡立てが終わったら真後に立って両手の掌、指さきで頭を包み込むように左右対称に動かし、マッサージの感覚で洗髪します。ここまでにかかる時間は 3 分 30 秒～4 分程度です。この時、頭皮頭髮にはキメ細かな泡が残ります。

この泡を流すために(楽シャン君の出番です)

- ⑤ お風呂場や洗面台へ移動して前屈みの姿勢でシャワーを使用して流します。衣服が濡れることなく行えるので寒い冬場でも大丈夫です。
- ⑥ お流しタイムは 2 分～3 分程度で終わります。

早く 優しく 気持ちよく

高齢者や障がい者・病気の方・産前産後の方の立場に立って
今迄行われている理美容室の洗髪方法や やり方を変える事は大変なことです
洗われる側 洗う側の負担を少しでも軽減できれば幸いです。

1995 年阪神神戸大震災 この時新聞やマスコミにボランティアカットが取り上げられました

2004 年 11 月 新潟中越地震 翌年 6 月長岡駅操作場跡地の仮設住宅集会場へ東京から理美容師 14 名と
発売直前の楽シャン君 6 台を持参し 1 泊 2 日で延べ 88 名に洗髪・カット・パーマ・カラーを施術

2011 年 3 月 東日本大震災発生 2 ヶ月後よりボランティアのグループ 4 団体に楽シャン君 8 台を貸出

2016 年 4 月 熊本震災 関西の訪問美容業者へ楽シャン君 3 台を貸出
被災地で一番喜ばれたのは理美容師さんによるシャンプーだったそうです

楽シャン君 帆足雅和

メールアドレス rakushankun@gmail.com