

ながら“老け髪”対策!

れて、健康的な髪が生える頭皮マッサージを伝授します。強い力は不要。気楽に毎日続けましょう!



頭皮は、やさしく触って
活性化! 触らないと
どんどん老けていきます

＼ 本山さん直伝! ／

頭皮マッサージの3大効果はコレ

「自分を
いたわっている」
感覚が持てる

リラックスして
自律神経が整い
健康的な
髪が育つ

頭皮の血流が
よくなり、白髪・
薄毛・脱毛が
改善される

この人に聞きました

国際毛髪皮膚科学研究所 /
IRIHASS 代表理事

本山典子さん

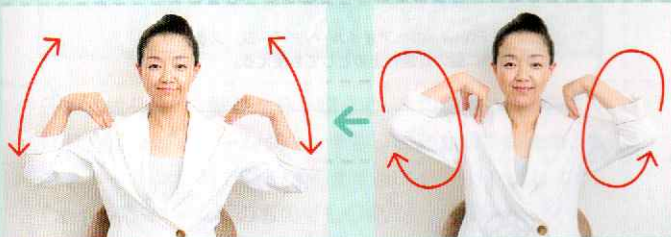
美容学校教職員、美容室勤務を経て、ヘアケア商材を扱うメーカーに入社。12年間、企画開発、営業、販売などに携わる。ウェルネスな視点から体を癒やす、独自のヘアケアメソッドが国内外で支持される。セミナーや講演活動のほか、企業アドバイスなども行う。

テクニックは不要

すきま時間にすぐできる

(毎日、美髪に近づく! 頭皮マッサージ)

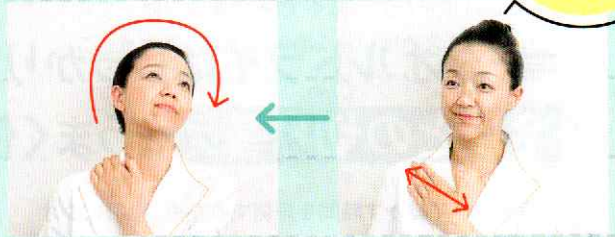
2 腕を回して 肩甲骨周りを動かす



手の位置はそのままに、
鳥の羽のように上下に
バタバタと動かす。

両手を肩に置き、腕を前回転、後ろ回転させる。「肩甲骨周りにある大きな筋肉は僧帽筋ぼうぼうきんといって、首や後頭部付近の筋肉につながっています」。

1 首の周りを ほぐす



肩に手を置き、首を右回り、左回りと大きく回す。筋肉が固まっている人は、ゆっくりと。

「マッサージの各工程は5~10回が目安。最初に、首周辺のリンパの流れをよくしましょう」。鎖骨下から脇の下まで「さする」くらいの強さで左右行う。

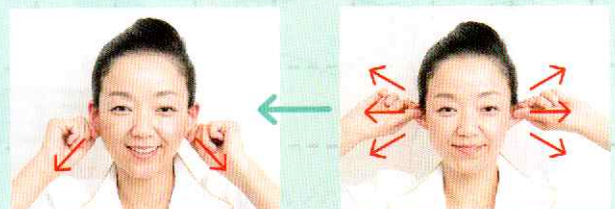
まずは
上半身を
マッサージ

4 咬筋こうきんをぐりぐりとほぐす



奥歯をかんだときに動く咬筋を、指の腹でぐりぐりとほぐす。「リラックスした状態で。食いしばり癖がある人、リモートワークで人と会話する機会が減っている人は、特にここがこっているはず」。

3 耳をやさし〜く 横→上→下と引っ張る



下に引っ張るときは、
耳たぶをつまむとやり
やすい。

耳をつまみ、「横、上、下」の向きに、「イタ気持ちいい」くらいの力で引っ張る。「軽く引っ張っただけで激痛が走る人は、周辺の筋肉が癒着しているかも」。

白髪 薄毛 脱毛 … 髪の毛の悩みは「ほぐして」改善

簡単

頭皮マッサージで癒やされ

髪の毛の悩みは、頭皮からケアすることが大切。1万人以上の頭皮を見てきた「毛髪のプロ」が、頭も気持ちもほぐ

6 後頭部をクッ、クッと押す



押さえる場所は3点!

- ① 右目の真後ろ
- ② 鼻の真後ろ
- ③ 左目の真後ろ



左を参考に、指の関節を曲げて「熊手」の形をイメージして後頭部を軽く押さえる。



そのままもう一方の手を包むように添え、頭を前後に「うんうん」とうなづくように動かす。「頭が後ろにもたれたときに、後頭部を押さえる指の力に対して頭が軽く反発するのを感じて」。

5 側頭部を指の腹で押す



少しずつ位置をずらしながら、頭のとっぺんまでもんでいく。



人差し指から小指の4本の指の腹を耳の上あたりの頭皮にあて、上下に押し揺らすように動かす。

いよいよ頭皮をほぐしていこう!

手は「熊手」をイメージ
「イタ気持ちいい」くらいの強さで!

指の腹で頭皮を押すときは、第1、第2関節を軽く曲げ、庭掃除などに使う「熊手」をイメージして手の形をつくと適度な力が入る。「これで頭皮をやさしく揺らすだけで、血行はよくなります」。

7 仕上げに頭のとっぺんを軽く揺らす



6と同様に「熊手」のようにした手をもう一方の手で包んで重みをつけ、位置を少しずつずらしながら、頭皮を軽く揺らす。「揺らすだけでなく、ぐるぐると回してもいい。頭のとっぺんにはたくさんツボがあります」。

仕事のすきま時間でできる3分頭皮ほぐし



トイレついでに
ブラシを通す

「頭皮の毛穴は約4万個あり、すべて触れることは難しい。ブラシでまんべんなく頭皮に触れるだけで、血流がよくなります」



両手の指の腹を髪の毛の生え際位置に置き、うつむいた状態で「うんうん」とうなづく(写真右)。「頭の重みが指の力に軽く反発するのを感じましょう」。さらに耳の上を、指の腹で上下にたたく(写真左)。「表面を軽い力で押し流すイメージで」。



デスクワークついでに
座ったままほぐす

頭皮のこり固まりも、スマホの使いすぎが原因
毛髪に特化したアドバイスを手掛ける本山典子さんは、「東洋医学では髪の毛のことを『血余』^{ちゆうよ}といいて、文字どおり、血の余りのことを指します」と話す。「血は、心臓など体内の重要な臓器に運ばれるもので、その余りが髪になるという意味。栄養状態が悪く血が不足すると、白髪や薄毛、脱毛などの悩みが生じると考えられています」。頭

皮マッサージをすれば頭皮の血行がよくなり、健康的な髪が育つことが期待できるという。「強い力でやらなくても大丈夫。やさしく触れただけで『痛い』と感じる人は、スマホの使いすぎなどで頭皮とその周りがガチガチにこっているかも。マッサージは、時間がなければ全部やろうとせず、できる範囲で続けていきましょう」。

心とカラダのつくり方／お金の悩み／副業の始め方／オリンピックの栄光と挫折

日経
WOMAN

発表！
働く女性のための
コスメ大賞

9 日経ウーマン
SEPTEMBER
2024

人脈、お金、
やりがいも手に入る

私らしい副業
始めよう！

#covermodel

MEGUMI
「心に効く美容」
30問30答

Special Interview

富永 愛

40代で「自分は幸せ」と
思えるようになったワケ

物価が高い、
収入が増えない、
老後が心配…
**お金の悩み
相談室**
読者の不安に
お金のプロがアドバイス

Special Interview

江口のりこ

読めば勇気が湧いてくる！
**オリンピックの
栄光と挫折**

“なんとなく不調”
とサヨナラ！
自律神経を整える
朝昼夜の習慣

疲れしない&老けない

「健康」「美容」の新ルール

暑さに負けない！

心とカラダの
つくり方

大人気
食べて
元気にやせる！
「にーよん」さん
最強ダイエット

健康・美容最前線にいる人がやっていること／読者385人のとっておき！ストレス解消法

頭皮・髪のお悩み相談室／眼科医の目の紫外線&疲れ目対策／最新・腸活学び直し

日経ウーマン 2024年9月号 表紙