

「調子がいい」が
ずっと
続く！

軽
く
な
る

心とカラダが

新習慣

とっておき
ストレス
解消
リスト

疲れない&老けない健康・美容の新ルール
食べてやせる！最強ダイエット術
私をリセットする「旅」のヒント
自分らしく輝く人の最高の休み方

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、強い力は不要。気楽に毎日続けましょう！

PART 1

疲れない＆老けない 健康・美容の新ルール

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」とうなずくように動かす。「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」。

側頭部を 指の腹で押す



少しずつ位置をずらしながら、頭のて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」。

仕上げに頭のとっぺんを軽く揺らす



6の工程と同様に「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
ブラッシングを通す

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



両手の指の腹を髪の生え際置き、うつむいた状態で「うんうん」とうなずく（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、指の腹で上下になでる（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、「東洋医学では髪のことを『血余』といって、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」。頭皮を軽く揺らすだけで、血行はよくなります。

頭皮のこり固まりも、スマホの使いすぎが原因

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」。

ながら“老け髪”対策！

も気持ちもほぐれて、健康的な髪が生える頭皮マッサージを伝授します。

＼ 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。

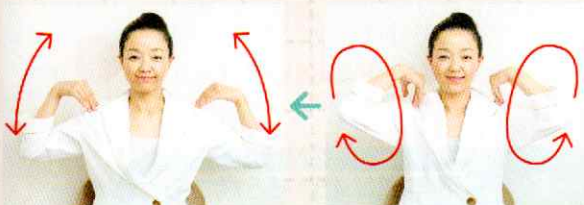
頭皮は、やさしく触って
活性化！触らないと
どんどん老けていきます

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）

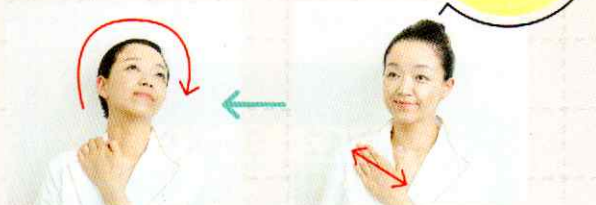
2 腕を回して 肩甲骨周りを動かす



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（こうぼうきん）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。

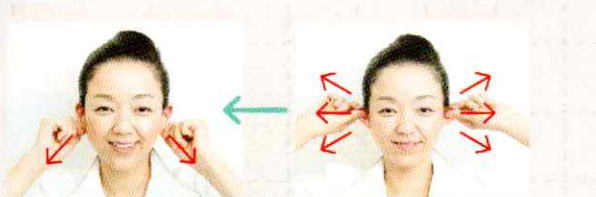
「マッサージの各工程は5～10回が目安。最初に、首周辺のリンパの流れをよくしましょう」。鎖骨下から脳の下まで「さする」くらいの強さで左右行う。

こう さん 3 咬筋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」。

4 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」。