

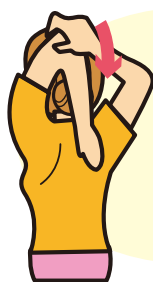


Head spa 自宅で簡単 ヘッドスパ

ストレス社会の現代、疲れているのは心だけではありません。
知らないうちに脳のストレス溜めていませんか?
そこでとっておきのオススメが、セルフヘッドスパ!!
頭皮を揉みほぐすことで血行促進効果があり、また頭皮の血行がよくなれば、お顔のくすみ、たるみ防止にも効果的です。
バスタイムでゆったりのんびりしつつ、しっかり秋冬に向けたからだのメンテナンスをしてみませんか?

簡単ヘアケア頭皮マッサージの順序

☆まず始めに肩・首の凝りを和らげていきます。



片腕の肘を曲げて後頭部に上げ、逆の手で上げた肘を斜め下に引く。限界まで引いたところで、その姿勢を保つ。



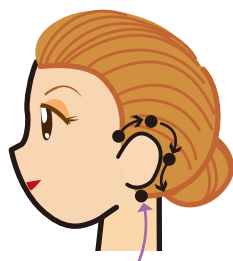
片手で逆側の側頭部を押さえ、下方に押し付ける。首は真横に曲げる。限界まで押したら、その姿勢を保つ。



両手を後頭部で組んで、アゴ・後頭部を下に引く。限界まで引いたら、その姿勢を保つ。

☆リンパとつぼのマッサージで頭皮の汚れを浮き上がらせます。

リンパマッサージ



若返りのツボ

リンパの流れ
こめかみ→耳上→首筋のライン。
指でおさえて気持ちの良いところを人差し指、中指、薬指でやさしくもみます。
耳たぶ裏のくぼみ“若返りのツボ”を刺激するのもおすすめです!

ツボ・百会(ひゃくえ)



左右の耳の高い部分と交わる、頭のてっぺんにあるツボです。
百会を中心に、そのまわりを指の腹を使ってじんわりと刺激していきましょう。
頭部の血行が良くなり肌の色つやも良くなります。

ツボ・天柱(てんちゅう)/風池(ふうち)



【天柱】後ろ首を縦に走る筋肉の外側にあるツボです。
【風池】天柱のやや上の外側にあるツボです。
抜け毛予防、頭痛や眼精疲労、肩こりや首のこりなどに効果があります。
親指などで押しましょう。天柱～百会までのラインを刺激するのもおすすめです。

Healthy Exercise

ヘルシー・エクササイズ

プチ・ボケふせごう!

脳活トレーニング

鏡を見ながら文字や絵を描いてみよう。

1

ひらがなで自分の名前を書いてみよう

2

漢字で自分の名前を書いてみよう

3

絵を描いてみよう

4

折り鶴を作ってみよう

