

健康な髪のための頭皮マッサージ

昨今の研究によって明らかになった頭皮マッサージの育毛効果。刺激による血行促進に加え、髪の成長に欠かせない毛乳頭細胞の活性化が期待されます。健康な髪のための頭皮マッサージの動作は、わずか3ステップ。いつでも、どこでも、簡単にできます。

本日の講師 **HMd株式会社 代表取締役社長 兼 CHO(最高健康責任者) 八藤浩志**

HMd株式会社 代表取締役社長。ベレックス株式会社 代表取締役社長。1997年にネイルサロン「ネイルステーション」を設立。ケアを重視したネイルを提案し全国展開する。自らの大病体験を機に、健康問題に深い関心を抱き、世界中のあらゆる健康法を検証。美容と健康の提言や啓発を積極的に行いながら関連事業を拡大。著書に「見た目が若いは、武器になる。」「あの人はどうして「若く見える」のか」。



頭皮マッサージを効かせる3つのポイント

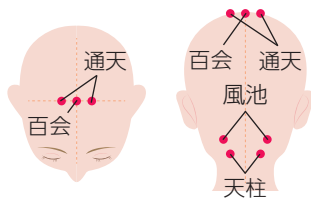
髪の上でも頭皮をケアするには、頭皮マッサージが効果的です。カチカチに凝り固まりやすい部位でもあるため、ポイントを押さえた方法でほぐして、日常的に血行を良くすることが大事です。

POINT 1 3つの筋肉を意識



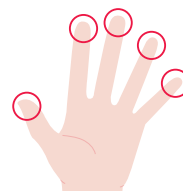
前頭筋・側頭筋・後頭筋の3部位に分けて、それぞれの頭の筋肉をほぐします。

POINT 2 頭部のツボも刺激



血流を良くする代表的なツボ百会、通天、天柱、風池を刺激します。

POINT 3 頭皮をこすらず指圧



指の腹で頭皮を揉みほぐします。爪を立てたり、頭皮をこすったりしないこと。

効果的な頭皮マッサージの方法

STEP 1 生え際から頭頂部へ



両手の指を額の生え際に押し当て、頭皮を2秒プッシュ。指の動きは5mmずつ、頭頂部に向かって指圧を繰り返します。頭頂部までたどり着いたら百会をグッと5秒押しましょう。

STEP 2 耳から頭頂部へ



左右の手で耳を覆うようにして、指の腹で頭皮を2秒プッシュ。徐々に頭頂部へと手をずらしながら指圧を繰り返します。途中、通天のツボを自然に刺激することができます。

STEP 3 後頭部から頭頂部へ



4本の両手指先を使って後頭部のつけ根から真ん中、頭頂部の順に、2秒ずつプッシュ。首の後ろの太い筋肉の両外側のくぼみにある天柱、その近くにある風池も指圧します。

「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修:HMd株式会社 代表取締役社長 兼 CHO(最高健康責任者) 八藤浩志



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3
TEL 03-6737-7777 (代表)

www.axa.co.jp/

お問合せ先・担当者