

体重減より脂肪を減らそう
→1カ月で脂肪を減らすプログラム

[ボディプラス+]

Body

Body

Body

PLUS

10

2007 OCTOBER

500YEN

誰でも簡単
目覚めの数分

寝たままヨガで
カラダバランスを
整える

たるみ、ゆがみ、むくみ、痛みを解消

±30歳のカラダ

アラウンド

再生ストレッチ

見た目年齢を引き下げる
美しい首づり

マニュアル

アンチエイジングコスメ

“これさえあれば”最新!

美しさに接近
花くらら

○○○が気になる人へ!
特保力タログ100

形に自信がないあなたに
お尻チャームアップ
大作戦

おしゃれ力を上げる
新作スポーツウェア

大人の美やせは

体重減 < 脂肪減

ビューティスリム

1カ月で脂肪を減らす必勝プログラム



マッサージで頭のコリを取る!

いるかも!? 自分ができるヘッドマッサージで毎日の疲れを速攻リセットしよう。

デザイン/福山(impression)

1 頭皮を動かす

指の腹の部分を使ってまんべんなく頭全体をマッサージしてコリを解きほぐしていく。頭皮を動かすようにするのがコツ。



手の指を広げ、指の腹を頭皮にぴったりとつけてマッサージ。頭部の前から後までをまんべんなく行って疲れをリセットしよう。

2 頭皮をたたく

頭部に適度な刺激を与えて活性化! 手の5本指を使って頭全体をまんべんなく、テンポ良く刺激して。



5本指を使って頭皮を軽くつかんでぱっと離すを繰り返す。



ヘッドマッサージを行う前に……

落深呼吸で心身共に
落ち着ける

静かでリラックスできる環境を準備
自分がいちばんリラックスできる部屋で、照明を少し暗めにして準備。お気に入りのアロマを焚いたり、静かな音楽を聴いたりして、心が安らげる状態にしておこう。

基本姿勢



両足をしっかりと床につける
腰掛ける椅子は背もたれのあるタイプをチョイス。なれば壁に椅子をつけて背中を壁で支えても良い。両足裏をしっかりと地面につけて姿勢を安定させる。

今回ご指導してくれたのは



宮崎陽子先生

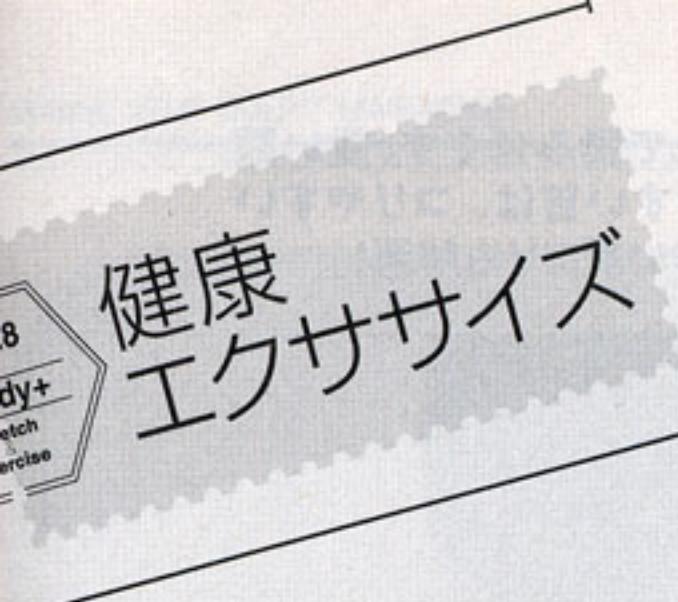
L.C.I.C.I.(ロンドン・センター・オブ・インディアン・チャンピサージインター・ショナル)日本代表。インディアンヘッドマッサージ第一人者のナレンド・メータ氏に師事。英国IFA認定アロマセラピスト。アロマティックルボ主宰。

アロマティックルボ

本格的なインディアンヘッドマッサージを学べるL.C.I.C.I.日本代表校
サロン併設。
埼玉県上尾市泉台3-13-1A-103
☎ 048-787-8177
URL <http://lcici.com>

仕事の能率もグングン上がる

マッサージといえばボディを考えがちだけど、今密に注目されているのがヘッドマッサージ。実はボディ以上に頭はストレスが溜まりやすい場所。特にスクワーカー中心の現代人は、カーラダはほとんど肩、首、目、マッサージが行われており、小さなところから家族で互いにやっているのです。最近ではイギリスでもポピュラーになってきていて、会社に施術師が解消されますよ」(宮崎さん)。その疲労はほとんど頭に蓄積されていくのです。「インドでは何千年も前からヘッドマッサージが行われておらず、ただいまはフル回転させていくので、そこには大きな魅力。頭の血流が良くなれば全身の血流もとも良くなり、疲れを脱がず、手軽にできるのも大きな魅力。自宅で、会社の休憩時間に、マッサージを是非お試しあれ。



健康
エクササイズ

肩コリ 首コリ 目の疲れ を10分で解決!!

インディアンヘッド

知らず知らずのうちに溜まっている頭の疲れ。目や肩こりなどの不調も頭のコリからきて

5 頭を押し回す

パソコンやクーラーで疲れた目を癒す、こめかみのマッサージ。手の平全体を使って大きな円を描くようにやさしく刺激する。



手の平の中心がこめかみの中心にあたるようにして、大きく円を描くように押し回す。1セット3回として3セット行う。

6 顎関節をほぐす

歯ぎしりする人やよくしゃべる人は顎関節と口筋が疲れぎみ。こわばった筋肉をほぐして疲れを取れば、イキイキした笑顔が復活。



口を開けた時にがくんと動く所が顎関節。3本指の第2関節あたりを使って軽く円を描くように押し回してほぐす。

7 口筋をほぐす



類に手を置いて、奥歯を食いしばったときにふくつとふくらみができるところが口筋。6と同じ要領でほぐす。

3 髪を引っ張る

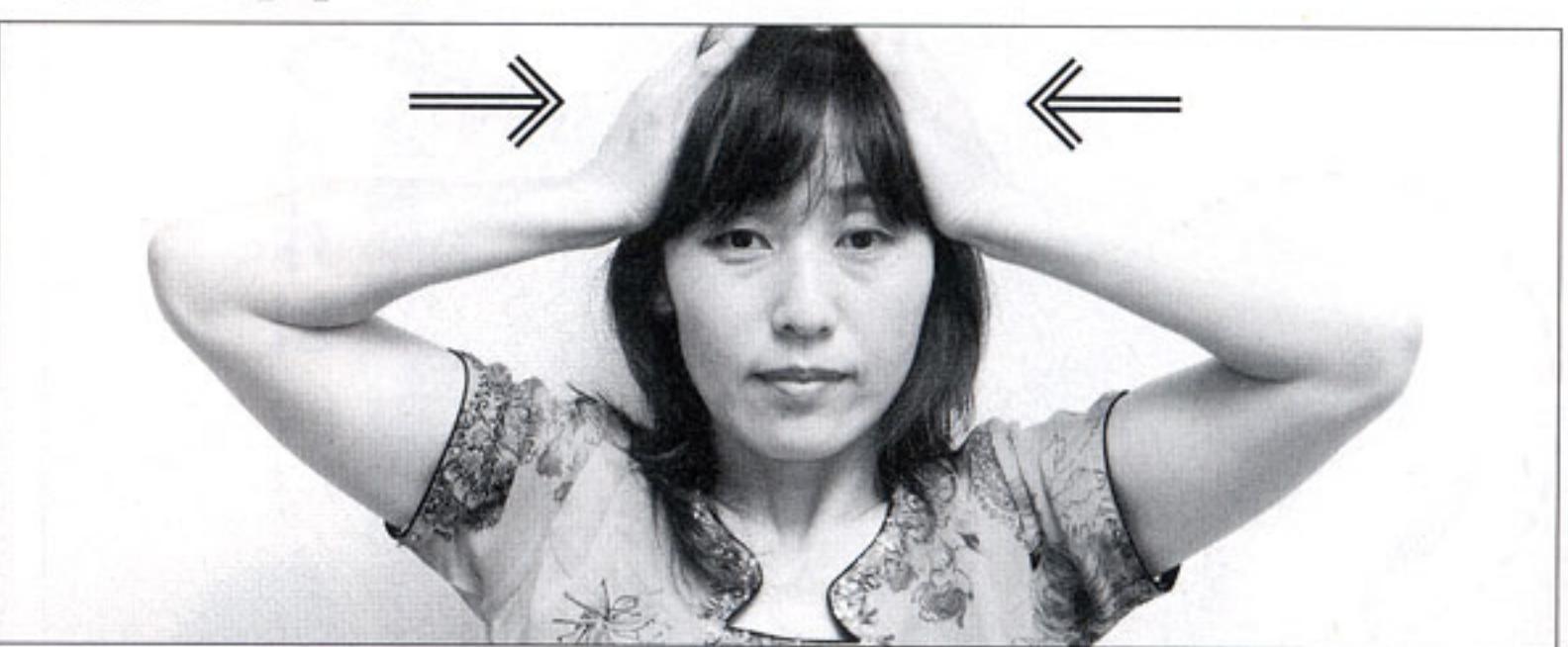
髪の毛を引っ張って揺することで、頭皮と毛根を活性化させる。目が覚めるような刺激でスッキリさせて。



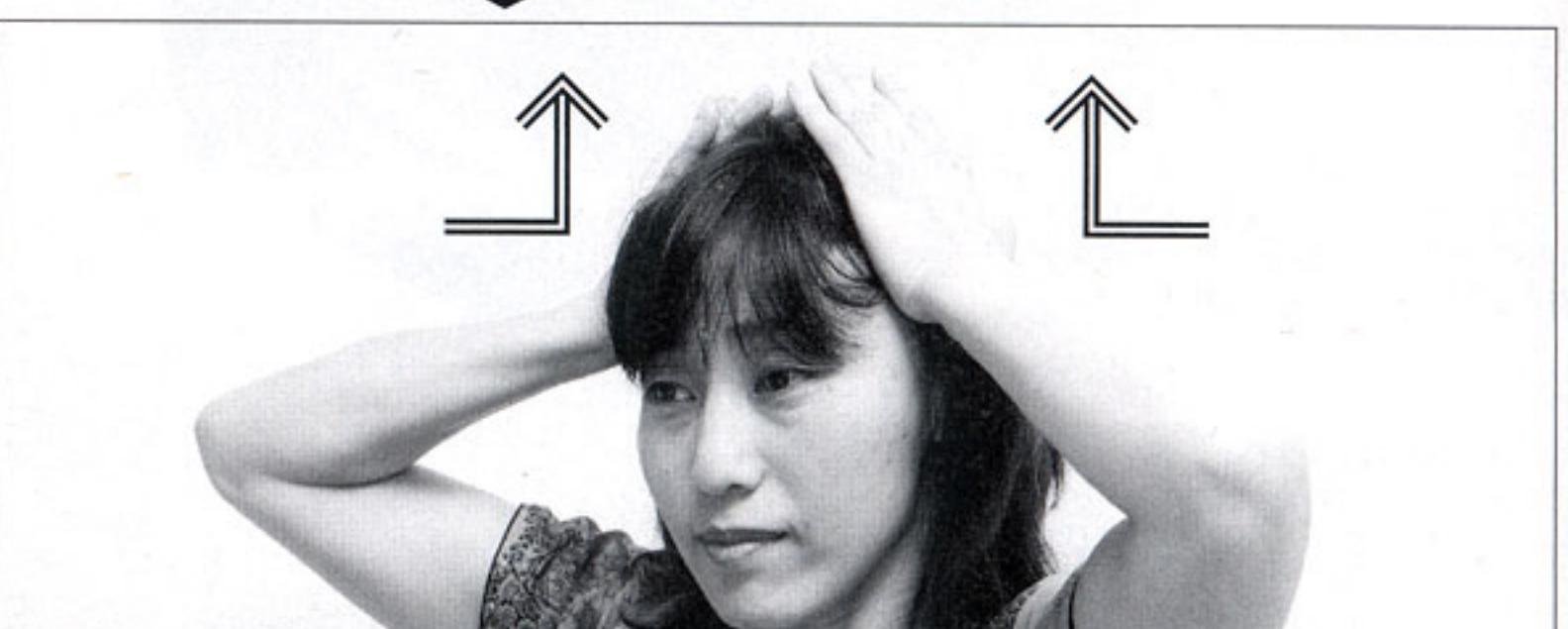
髪の毛を掴んで、ぎゅっと上に持ち上げる。そのまま左右前後に揺する。前面から頭の後まで順に。

4 頭を押す

頭の側面を押すことで、溜まった疲れを解消。頭痛などに効果的。



頭の側面を両側からぎゅっと押す。



上に頭皮ごと持ち上げる感じで押し上げる。数秒後にゆっくりと降ろしていく。これを各場所3回繰り返す。

押す場所は3カ所



こめかみと髪の生え際を中心とした場所。

耳の上の髪の生え際から耳の後くらいまでの場所。

耳の上の後頭部に近い側面。

10 耳をつまむ

耳のマッサージでリンパの流れを促進。耳を刺激すると頭がスッキリするので、仕事の一休みの時などにこまめに行っても◎。



耳たぶを人差し指と親指でつまむ。下から上に向かって順に。

8 首をもむ

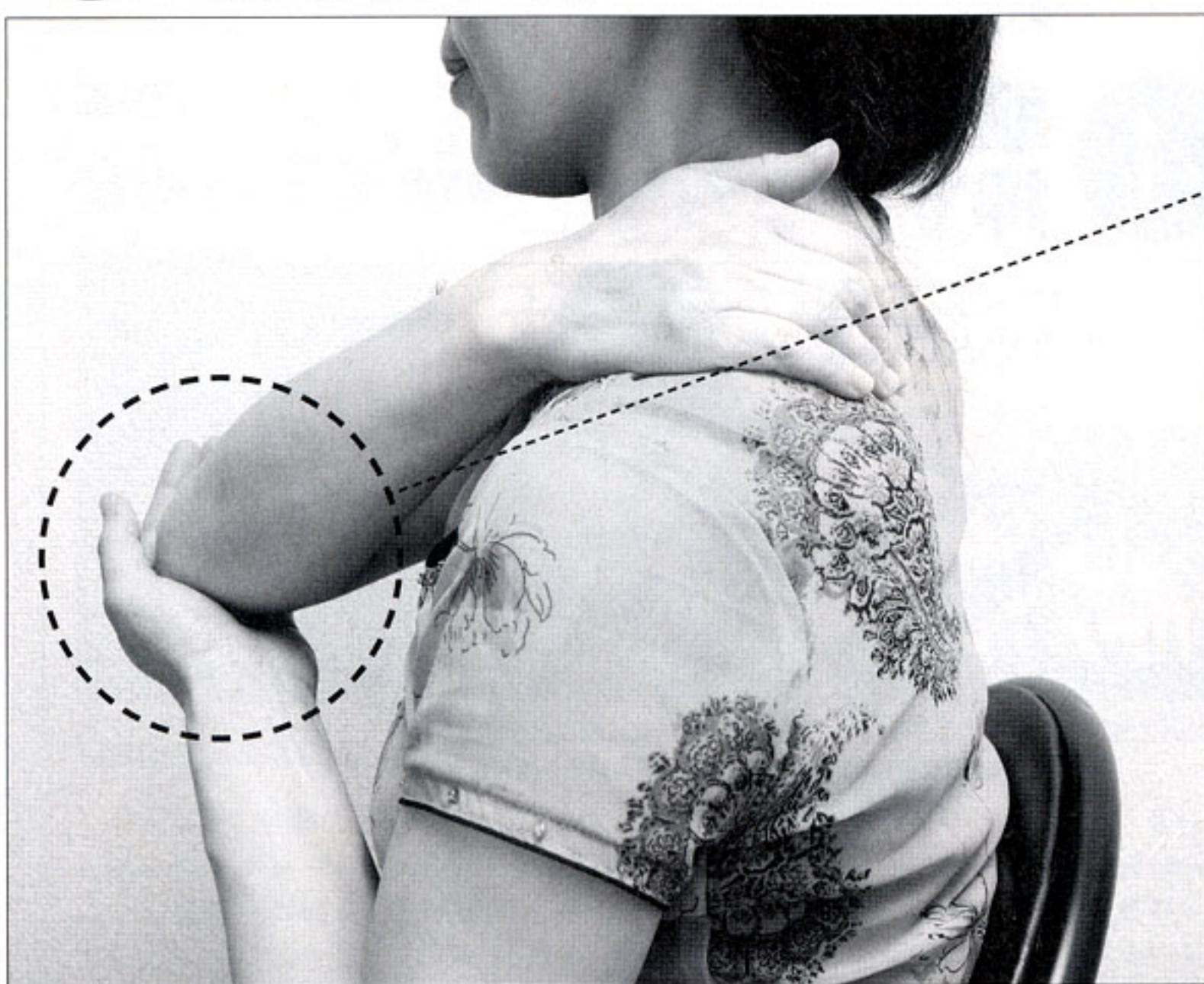
首の後の筋肉を掴んで揉みほぐす。重い頭を支えて疲れが出やすい首は、コリやすい部分。揉みほぐして辛い肩コリも解消!



片手でギュッと強めに掴んでぱっと離すを繰り返して、首の上から下へ順に。左右の手で順に行う。

11 肩から腕をなでさする

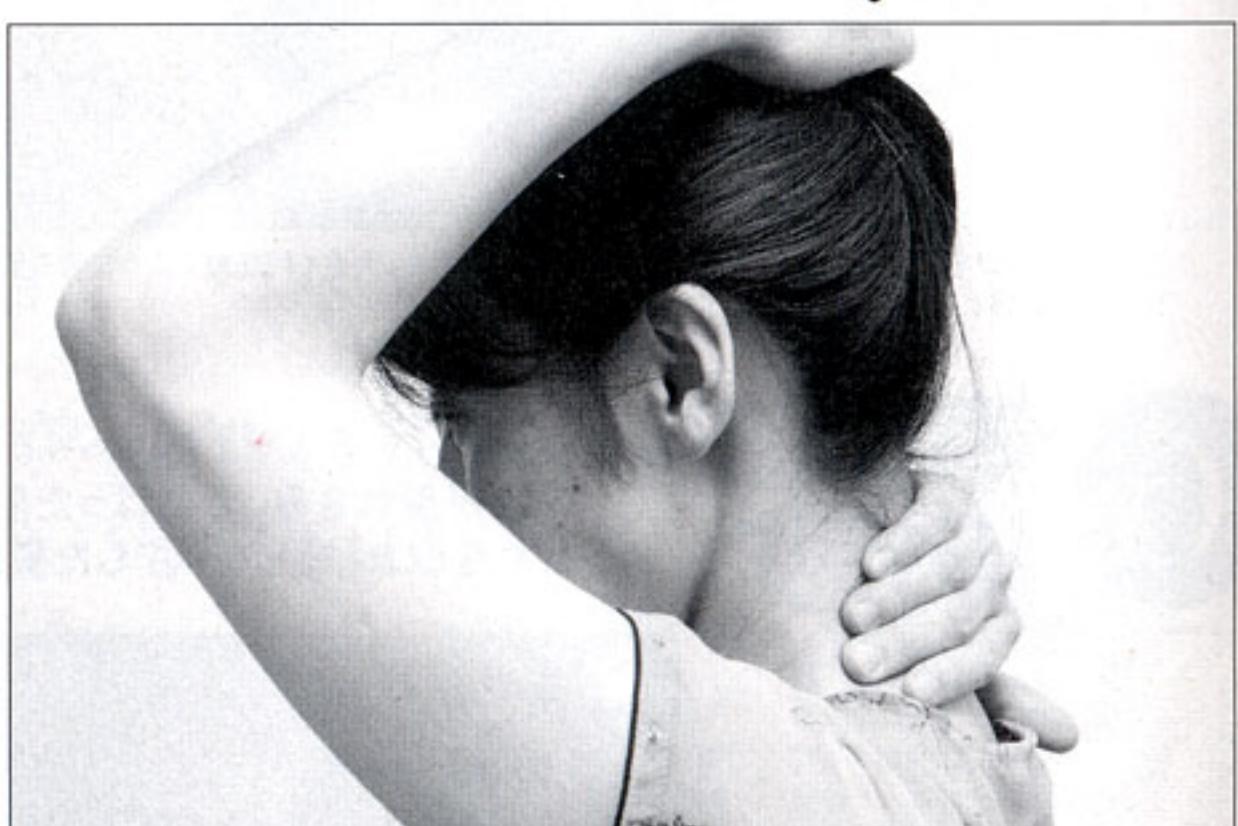
頭部から首、耳とほぐしてきたものを流すために、肩から二の腕までをなでさする。



肩から二の腕に向かって流すようになでさす。右肩、左肩それぞれ行って。二の腕は少し揉むような感じで刺激しても気持ちいい。

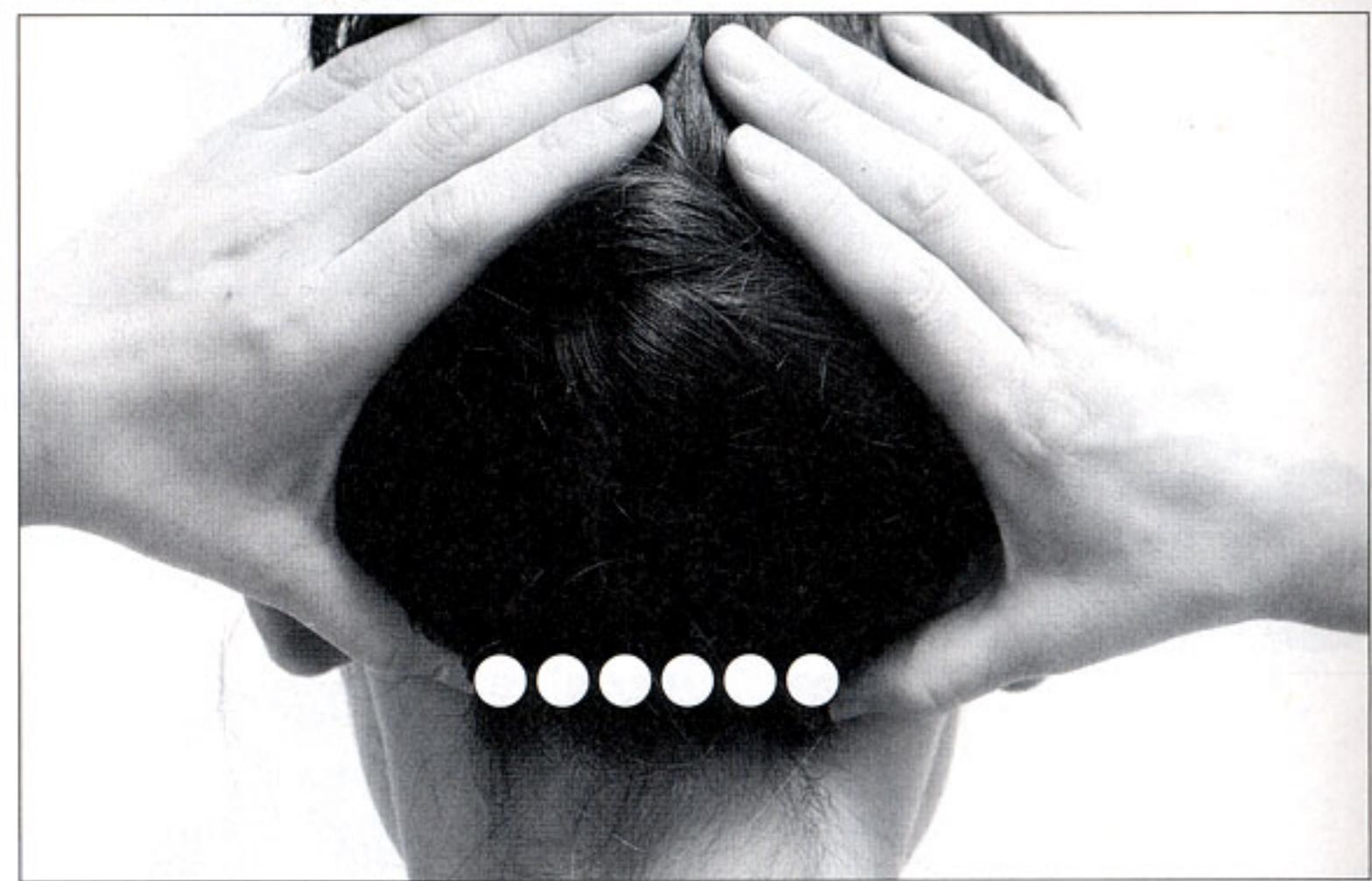
point

マッサージしている手をもう一方の手で支えると、手が疲れず余分なチカラが入らないのでやりやすい。



9 首をほぐす

首の後の下部、頭蓋骨の付け根の部分をほぐして、首の負担を軽減。



両手の親指で首と頭の境目、頭蓋骨の下を刺激。指を骨の下に入れ込むようにしてぐりぐりと少し強めに押す。サイドから中心に向かって指を移動させて。

point

頭を少し後ろに倒した状態だと指が頭蓋骨の下に入りやすい。

