

美活で磨くカラダとココロ
[ボディプラス+]

Body Up

2
2012 FEBRUARY
定価 580YEN

根菜 漢方食材
しょうが 雑穀 発酵食品
美活女子8人の
カラダ温め
アイディア献立表

歪み、たるみをとつて、
巡りを良くして女子力アップ

秘

太らない、崩れない、老けない

自 家 ト レ & テ メンテ 必 勝

30歳からはボディメンテナンスで新春若返りボディ!!



綴じ込み付録
モチベーションUP!
美瘦せ
ダイアリー

体幹→背中→首・肩
温め優先順位マスターで
冷え体质が変わる!!

冬は頭皮がアブナイ!
乾燥を防いで血行を
よくする頭皮ケア

ヨガ部誕生
美活
盛り上がります!!
美活部

老化と病気を防ぐ
コントリア活性術

お腹痩せの伝道師ヤーナ・クニツツの
くびれボディを作る6つのセオリー

歩いてキレイを手に入れるイベント
Beauty Walking Festival
レポート

cover beauty
前田典子さん

寒さに
負けない美髪
を作る!

血行不良&乾燥を防ぐ 冬の頭皮アプローチ

いよいよ寒さも厳しくなり、カラダの冷え対策を重視している人は多いはず。では、頭や髪のケアまで意識しているという人は……？ 気温の低下に加え、空気が乾燥し肌もカサつきがちな今季節は、実は夏以上にヘアケアに目を向ける必要性が。やさしくいたわり寒さに負けない美しい髪をキープしましょう。

撮影／鈴木公平、宮本陽平（ともにhorizont）、デザイン／齋藤寿也（impression）、イラスト／富重敬子

A. 血行促進

血流が滞ると筋肉が萎縮し頭皮は固くなります。頭皮を触ってみて動かない、感覚がない場合は要注意。改善には頭皮マッサージや顔のエクササイズなどで血流を促す方法のほか、一時的に外側から温めるのも効果的です。髪に必要な栄養は血液によって運ばれるため、血行をよくして栄養をすみずみまで行き渡らせることが必要です。

Q. 冬髪ケアのポイントは？

A. 乾燥対策

冬のカラリとした空気がもたらすのは、表皮の乾燥や静電気。頭皮の乾燥は皮膚表面が剥がれたり、内側に細菌が入って炎症が起きてしまうなどさまざまな影響が。静電気は毛根や肌の刺激になるだけでなく、ホコリを寄せ付け髪のからまりの原因にも。保湿ケアに加え、ブローやブラッシング、服装などで対策をとる必要があります。

冬は頭皮に厳しい季節
内部からのケアが必要
气温に冷たい風……。身が縮こまる、という言葉がありますが、冬はカラダだけでなく頭皮も毛根も萎縮しています。加えて湿度も低いため、頭皮の潤い不足も深刻に。そんな過酷な環境にさらされている冬の頭皮や毛髪には、正しいケアが必要不可欠。美しさをキープする冬髪ケアのポイントは、どこにある冬髪ケアのポイントは、どこにあります。

ブルの多くは、血行不良と乾燥によるのでしょうか。「冬に発生するトラブルの原因で血行が滞ると末端まで栄養が運ばれず、頭皮が固くなってしまったり、薄毛・抜け毛の助長にも。また頭皮の水分が少ないと皮膚表面が剥がれるなど、炎症が起きてしまうこともあります。頭皮は例えるなら“土壤”。水分や栄養が含まれふつらとした頭皮こそ、冬のヘアケアを目指すべき状態です」（北澤さん）。

お話を聞いたのは



北澤秀子さん

理学博士、毛髪診断士、皮膚臨床薬理研究所株式会社代表取締役。発毛、育毛のための施設研究に携わる。また顔ヨガ・表情筋運動を提唱した美顔のエキスパートとしても活躍。著書に「美髪シャンプーの嘘(幻冬舎)」がある。



宮崎陽子さん

L.C.I.C.I.JAPAN（国際インディアンヘッドマッサージ日本支部）及びアロマティックルボ株式会社代表。各国に一人のみ認定されるL.C.I.C.I.の指導者として、インディアンヘッドマッサージの普及活動、各種学校での技術指導、医師や大学との共同研究開発など広く活躍。

健康な頭皮を手に入れる!

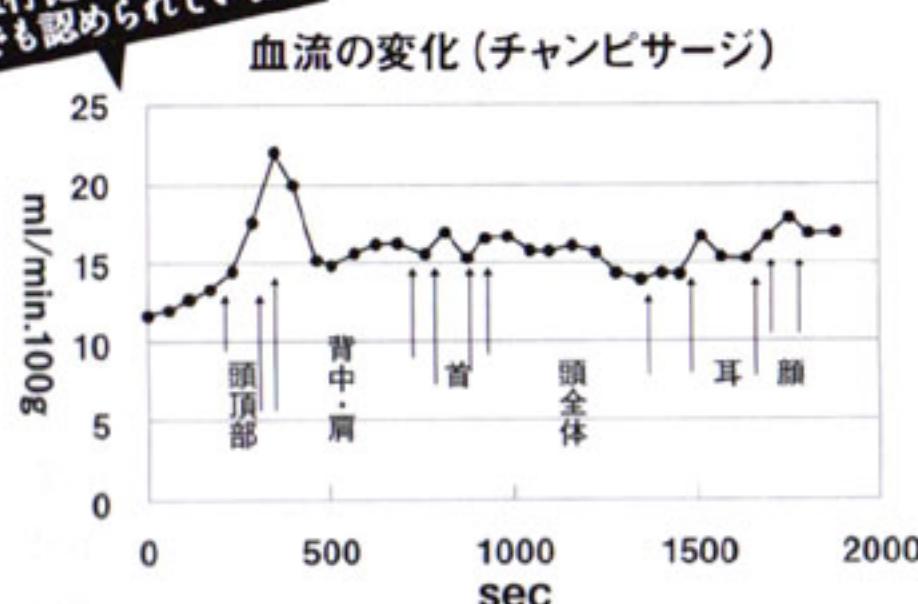
血流改善の要であるヘッドマッサージ。筋肉をほぐして血流を促すと同時に、副交感神経に働きかけてリラックス効果を促すとっておきの方法が、インド式のヘッドマッサージ「チャンピサージ」にありました。インド式のツボと呼吸法を組み合わせ、健康な頭皮を手に入れるだけでなく、ココロまでリラックスさせちゃいましょう。

日常に取り入れやすい
シンプルなマッサージです



頭部から肩の緊張をゆるめ
隅々に酸素を行き渡らせる

『チヤンピサージ』は、元々はインドの家庭や床屋、ビーチなどさまざまな場所で日常的に行われていたヘッドマッサージを、セラピーとして本格化したもの。インドの家



チャンピサージ施術時に、頭頂部から、背中・肩、首、頭全体、耳、顔の順でヘッドケアを行い、手背皮膚血流量の変化を計測。血流の増進が認められた。(出典:統合医療学会徳島大会/宮崎陽子、山下菊治(徳島大学歯学部准教授))

頭部や肩に心地よい圧を加えることで、頭部の血流を良くし、さらに呼吸を組み合わせることで、酸素をすみずみにまで届ける効果があります。頭頸部や顔面部は、他のカラダの部分よりも静脈とリンパ管が多く分布しているため、頭だけではなく、顔や首、耳、肩など広範囲に渡るアプローチで、カラダ全体がスッキリ。リラックス効果も抜群です」（宮崎さん）。

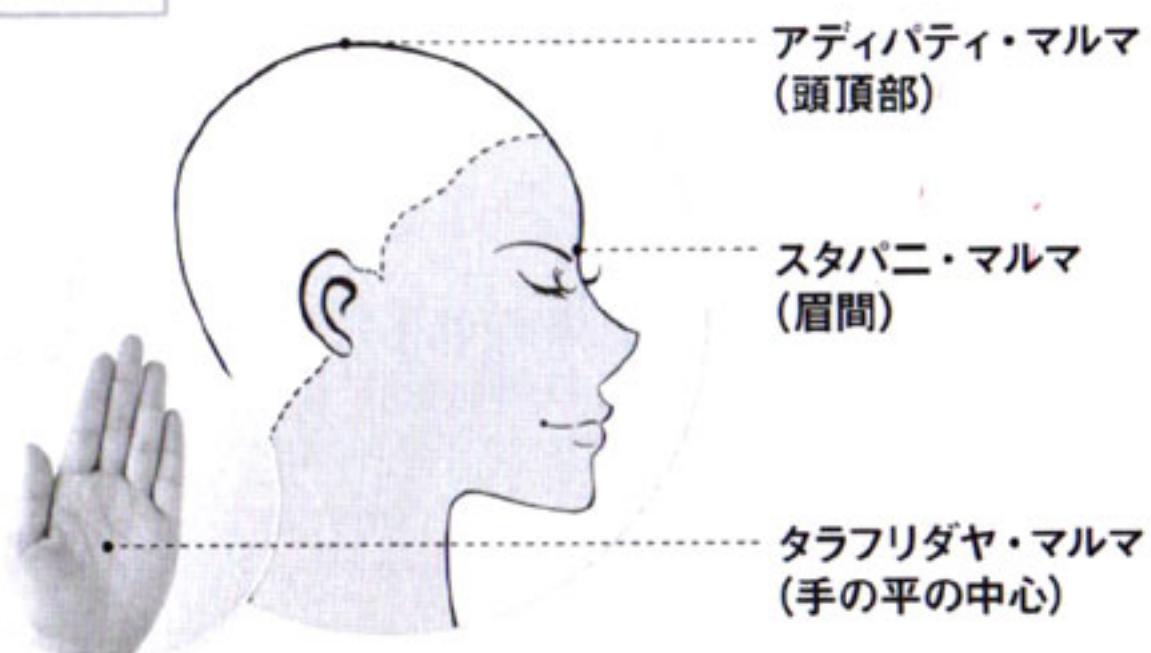
ピサージは、ヒンドゥー語でヘッドマツサージの意味を持つ「チャンピ」に、マツサージの「サージ」を組み合わせた造語。緊張を貯めやすい頭で行える手軽さが特徴です。一チヤン

ていたヘッドマッサージを、セラピーとして体系づけたもの。インドの家庭医学、アーユルヴェーダの考えが根底にあり、服を着たまま、椅子に座つ

インド式チャンピサーチの特徴

インド伝統のツボ 「マルマ」にアプローチ

インドに古くから伝わるツボ「マルマ」は全身に107カ所あり、中国のツボよりも歴史が古いとされています。頭頂部にある「アディパティ・マルマ」は心を落ち着かせ、額の「スタパニ・マルマ」は集中力を、手の平の「タラフリダヤ・マルマ」は全身のエネルギー循環を司るといわれています。



呼吸法を組み合わせる

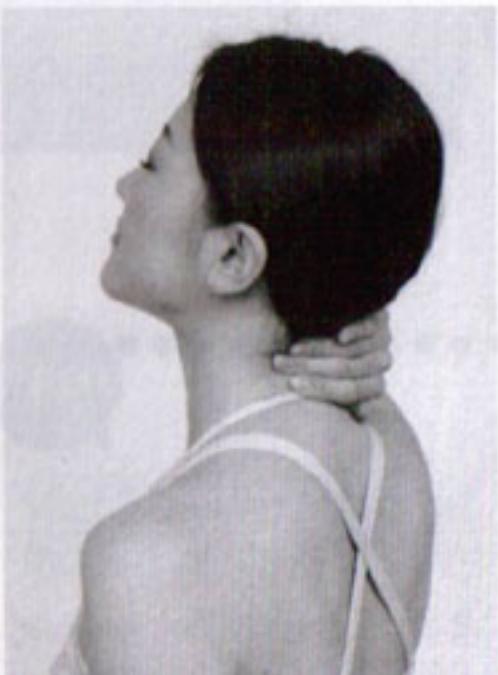
チャンピサーチでは呼吸も重要な要素。息は鼻から吸い、鼻からゆっくりと吐く、が基本。

手を温めてから行う

手が冷えたままで頭皮を触ると、その分熱が手の平に奪われてしまいます。施術の前に手を温めて行って。

ステップ① ウォーミングアップ&肩・首のケア

[首のケア]



あごを少し上にあげて、片手を首の後ろ側に回してギュッとつかむように揉み、首の筋肉をゆるめます。手を替えて左右行います。

[肩のケア]



その部分を、手の平をカップ状にしてトントンと叩きます。①②の流れを左右に行います。

[ウォーミングアップ]



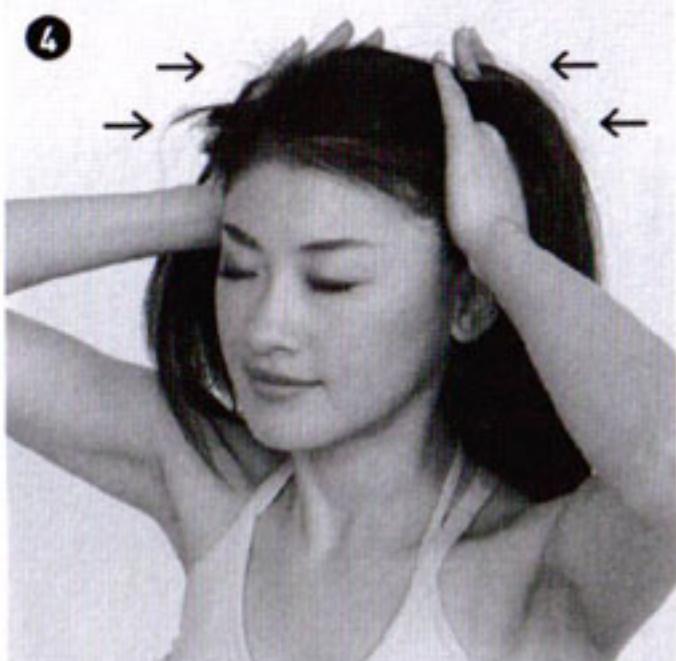
肩を自由に回すなどして、上半身のストレッチをしておきましょう。肩が十分にほぐれたら、セルフチャンピを始めます。



両手を頭頂部を温めるようにして置き、深呼吸を3回行う。頭頂部のアディバティ・マルマを意識しながら、深く息を吐くこと。

カラダポカポカ&気持ちもスッキリ! インド式“セルフチャンピ”で

ステップ2 頭皮の血行を促す



両サイドから頭部を持ち上げながら締め付けます。呼吸は、手を持ち上げる際に鼻から息を吸い、息を止めて5カウント数えたら、ゆっくりと鼻から息を吐きます。



髪の間に手指を入れ、頭皮に手の平を当てます。そのまま握るようにして頭皮を揺らします。髪を引っ張りすぎないよう注意。



5本の指で頭皮を掴むようにして、頭全体を軽く叩きます。適度な刺激を与えることで血行を促します。手が疲れない程度にしましょう。



5本の指で頭部全体を揉みほぐします。髪と手が擦れてジャリジャリと鳴らないようにしっかりと掴んだら、ゆっくり、大きく筋肉を動かしましょう。

ステップ3 眼のまわりと耳、こめかみをやさしく刺激

[こめかみのケア]



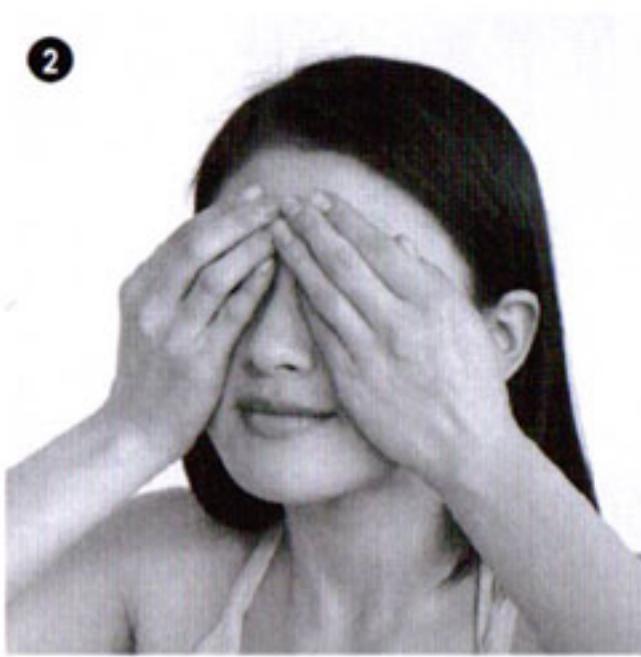
咬筋の辺りに指をあて、手をグルグルと手前に回します。噛み締めるときに使う筋肉のため、日常的に負担が蓄積されています、やさしくほぐしてあげましょう。

[耳のケア]

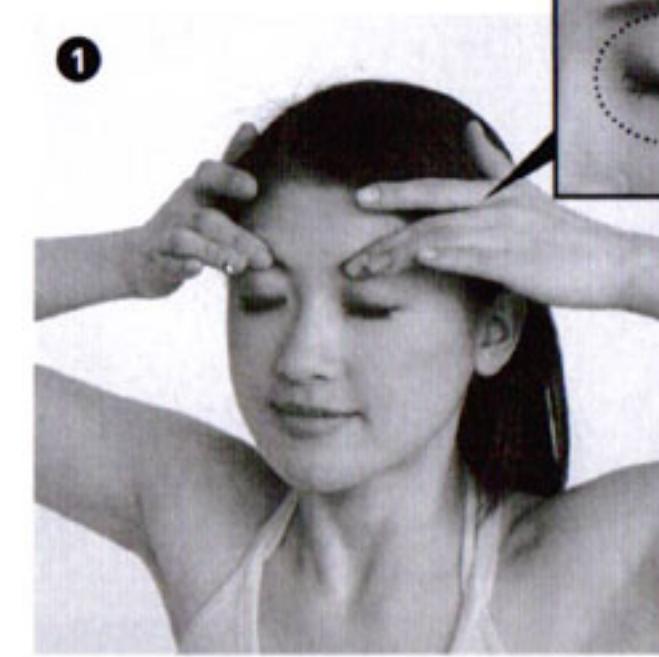


耳たぶから上に向かってキュッとつまんだり、耳の下、上を持ってリズミカルに引っ張ります。耳の中も同様、揉みほぐします。静脈やリンパ管が集中している場所のため、念入りに。

[目のケア]



手をカップの形にして、目を覆って深呼吸。眼球の周辺には複数の静脈があるため、ここを温めることで眼精疲労の改善にも効果が。



目頭から骨の淵をやさしく指で押さえ、一周します。眼球を触らないように、目のまわりのくぼみに沿って行いましょう。

Advice!

リラックスしたい時はゆっくりとやさしく、スッキリしたいときはグイグイとリズミカルにするなど、気分に合わせてマッサージのテンポを変えて◎

次のページでは
プラスαができる
温めテクニックを紹介!



ステップ4 仕上げ



❶最後に、溜まっている老廃物を流すイメージで、両手を頭頂部から首を通りて鎖骨（デコルテ）あたりまで、全体的に下ろします。
❷数回行った後、両手を頭頂部（アディバティ・マルマ）に置いて、3回深呼吸します。静かに手を離して終了です。