

Urbano

28歳からの
ビューティ
チャージ
マガジン
[アーブ]

7 JULY
2005
540yen

アンジェリーナ・ジョリー
世界の男性が認めた
SEXYセレブ

シアーな「重ね色」支持率、
気温並みにヒートアップ!

夏新色 どの色買った?

私たちが欲しいのは、
ズルくキレイになれる方法です!

大人の女の夏準備

ちら見せボディ たくらみのメイク。

- 1 この夏、「下コン女」だけが美しくなる
- 2 スキンケアの見直しで、蘇れ「チェリー肌」
- 3 ショコラ色のベースメイクで隠す肌アラ
- 4 「立体」と「筋」を意識して即魅惑ボディに

こんな簡単でゴージャスなヘアアレンジがあつた
ズルい! 横しばり

セレブはONもOFFも華麗でパワフル

レッドカーペット
賑わす「噂の真相」

神田うのさんのハイ メンテナンス術大公開

セレブが選んだ
「デトックス」を試す

「くま」「シワ」「疲れ」がみるみる消える

インディアンマッサージ
威力はすごい

吉瀬美智子×織辺泰子×秋山あさみ

大人のモデル同窓

料亭・旅館での立居振る舞い
彼の実家訪問・・・で女をおもてなし

28歳からの
産つぶち和作

縦じ込み保存BOX

美肌皮膚科

「名医」28名紹介しま

今度は、「ちょっと通

京都遊



サンプルプレゼン

ポビー ブラウ

「ブライトニング モイスチャライザー」
10,000名

ナチュラビセ

「ダイヤモンドシリーズ3点セット」
1,260名

「くすみ」「たるみ」を頭で解消!? それが、インディアンマッサージです。

頭皮の健康状態を促すと 「目の下のくま」もなくなる。

「ナレンドラ式インディアンヘッドマッサージ」は、髪の毛のダメージや抜け毛などを防ぐのはもちろん、顔のくすみ、たるみも解消させる、インド古来のテクニック。さらにストレスを和らげ、リラックス感も促進させるマッサージ方法です。

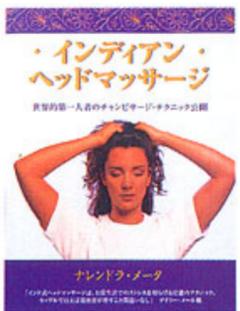
撮影/福田国頭 取材・文/隅藏なおみ(Office彩蔵)

教えていただいたのは...



宮崎陽子さん

英国IFA認定アロマセラピスト、英国L.C.I.C.I.認定講師。「L.C.I.C.I.ジャパン」代表。英国L.C.I.C.I.創業者、ナレンドラ・メータ氏のメソッドを受け継ぐ。エステサロン「アロマティククルボ」代表。
http://repos97.com



ナレンドラ・メータ氏の著書、インディアンヘッドマッサージ日本語版。基本的なテクニックについて学べる。¥2,940/産調出版

「チャンネルセラピー」の中核となるナレンドラ式インディアンヘッドマッサージは、髪の毛の発育などを促進するだけでなく、全身の疲れを取り除き、ストレスに起因する症状を軽減させる特徴が。

「ストレスは脚よりも、上半身に溜まりやすいのです。ヘッドマッサージを行うことで、肩や首のコリ、筋肉をほぐすのはもちろん、メンタル面にもいい影響を与えます。さらに、心臓から上に上がる頸動脈の血流を良くするので、頭に流れ

る血液も多くなります。その結果、頭皮の健康状態が良くなり、顔の表情も明るくなる。顔への血流も促進されるので、くすみや目の下のくまも改善されます」(宮崎さん)。

手足が冷えに冷たい冷え性の原因として挙げられるのが、毛細血管の血行不良。ストレスがかかると消化器の活動が弱まり、栄養分が血液に回らないため、血行不良に。また、毛細血管の血流が弱くなると、肌がかさかさ荒れたりといったトラブルも出てくるため、冷え性改善は肌くすみ解消と言えそう。この毛細血管の血行を良くするためには、ストレスを取り除き、冷え性を解消するのが近道。「ヘッドマッサージによりリラックスできると気持ちが変わってくるし、同じ仕事でも見方が変わってくるし、目標設定も高く持てる。ヘッドマッサージは心身ともに活性化させます」(宮崎さん)。

ロンドンでもつともポピュラーなテクニック

古来よりインドで行われてきた、アーユルヴェーダの流れを汲むヘッドマッサージ。このマッサージ方法を体系化させたのが「チャンネルセラピー」で、古代民間療法を現代のニーズに合わせて改良した新テクニック。考案者のナレンドラ・メータ氏がイギリスへ持ち込み、今、ロンドンをはじめヨーロッパ各地でもつともポピュラーなセラピーとなっています。

ストレスが消えれば、冷えもくすみも消える

「チャンネルセラピー」の中核となるナレンドラ式インディアンヘッドマッサージは、髪の毛の発育などを促進するだけでなく、全身の疲れを取り除き、ストレスに起因する症状を軽減させる特徴が。



ベースオイルの効能

スイートアーモンドオイル	ヨーロッパではポピュラーなマッサージオイルのひとつ。体を温めるオイルで栄養分を皮膚内に与える。乾燥向き。
セサミオイル	インドでもつともポピュラーなオイル。血行を良くし、栄養分も豊富。鉄分やリンも多く含まれる。
オリーブオイル	頭皮を元気にさせ、紫外線もカット。夏期の使用に適していて、セサミオイルの代用品としても最適。乾燥向き。
小麦胚芽油	ビタミンEがたっぷり含まれ、栄養分が高い。独特な香りなので、他のベースオイルに少量ずつ混ぜて使用しても可。
ホホバオイル	ホホバオイルは、頭皮が敏感になっているときに最適。保湿効果が高い。
ココナッツオイル	ココナッツオイルは髪の毛の成長を促進させる効能が。香りもよくサラッとしたつけ心地。

髪の毛のダメージや発育に役立つ精油

症状または用途	適したエッセンシャルオイル
脂性ヘア	クラリセージ、カモミール、レモングラス
乾燥ヘア ダメージヘア	イランイラン、サンダルウッド、ローズウッド、フランキンセンス
ノーマルヘアの 健康維持に	ゼラニウム、ラベンダー、ローズマリー
リンス代わりに	ローズマリー、プチグレン、イランイラン
髪の毛の成長を促す	サンダルウッド、ローズマリー
頭皮のかゆみ	シダーウッド、ティーツリー
フケ	パチョリー、ティーツリー

↑ベースオイルに加えることでストレス解消にも効果大。

深呼吸と精油、ベースオイルが
マッサージ力を上げる!!

オイルを使えば
より効能もUP!

ヘッドマッサージはオイルなしでもOK。オイルを使用する場合は塗布後2時間ほどおくのが理想。精油を加える場合はベースオイル10ccに対して2滴加えて、症状に合わせて精油を焚きながらマッサージすれば、ストレス解消にも◎。

マッサージはゆっくりと、ゆつたり行うことが何よりも大切。頭部、首、肩はストレスが溜まりやすい箇所なので、マッサージ前に3回、深呼吸。鼻から吸って鼻から吐きます。無理のない姿勢と楽な服装で行って。



←写真右:体を温めて腫れなどを抑える効果も。オリーブ・エキストラバージンオイル70ml¥945、アーユルヴェーダ医学でとくに重宝されているオイル。髪の毛の健康維持に役立つ。セサミオイル100ml ¥735、頭皮に潤いを与え、体内のバランスも整える。ココナッツオイル25ml ¥735 /すべて生活の木

毎日ほぐせば、疲れ知らずの素顔美人になれる。

頭部がリラックスすれば、副交感神経の働きが優位になり、体もリフレッシュ。心の落ち着きも取り戻せます。自律神経やホルモンのバランスも、すべて頭から。ヘッドマッサージはオイル使用の場合は入浴前、オイルなしだったらいつでもOK。毎日やれば、1ヵ月程度で効果が実感。

日常のストレスチェック

- たびたび頭痛がある
- 眠りが浅い、眠りにつきにくい
- 顔色が悪い
- 集中力がない
- 目の下がくすむ
- 不安感がある
- 心配性である
- 生理不順である
- PMS(月経前症候群)がある
- 肌荒れを起こしていることが多い

心臓から頭に流れる血管がストレスによる凝りなどで圧迫されると、頭痛、顔色の悪さ、肌状態の悪さ、集中力の欠如、情緒不安定などに。ひとつでも当てはまることがあったら、ヘッドマッサージでストレスを解消。



そのまま、持っている肘を押すと肩甲骨まで手が届くので、肩甲骨の際を下から上に滑らせるようにマッサージ。上に引き上げるような気持ちで行って。



後頭部の下を、手のひら全体で円を描くようにもむ。右手で首の右半分をつかむようなイメージで。次に左手で左半分をもむ。左右1回ずつ。



人差し指、中指、薬指を第2関節まで押し付けて、頭皮を動かす気持ちで小刻みに上下に動かす。髪を動かすだけではNG。



オイルを5cc(小さじ1杯)ほど手に取り、頭頂部にすり込む。頭皮全体にオイルが行き渡るくらいの量で、足りなければ足す。オイルなしで行ってもOK。



上腕の筋肉をもむ。肩から肘まで、筋肉と骨の間に指を入れるようなイメージでもみほぐしていく。



人差し指、中指、薬指の第2関節までを首筋にあて、首の骨の両側の筋肉を横に動かす。頭をうしろに少し傾けて行くと、首の筋肉が緩んで気持ちいい。



髪の根元をつかんでちょっと緩めて引っ張る。毛根を引っ張る気持ちで全体的に。毛束を単に引っ張るのはダメ。



5本の指の腹が頭皮につくように動かして、サイドからオイルをなじませる。頭の前側、後頭部へと指を動かし頭全体にオイルをのぼすようにマッサージ。



首筋から肩を通して、上腕、肘までをさする。自分が気持ちいいと感じるまで、左右交互に何回か、ゆっくりと繰り返して。



親指を後頭部の下にあて、親指でマッサージする。中心から耳のほうまでまんべんなく、もんだりさすったりして、コリ固まった筋肉をほぐす。



耳のうしろ、耳の上、耳の前、頭全体の順番で、手のひらで挟んで持ち上げる。鼻から息を吸いながら上に上げ、数秒止めて、吐きながら下に降ろす。



指の腹で頭全体をやさしくほぐす。頭をつかんで指先を軽く立てて離すように。指先だけでつまむのではなく大きくつかむ。



頭頂部に両手のひらをおき、下へ向かって頭部全体をさする。ゆっくりと呼吸をしながら、リラックスした状態で行って終了。



気持ちいいと感じるまで、左右1回ずつ肩の筋肉をもむ。反対の手で肘を持つとやりやすい。骨の上ではなく筋肉をもむ。



左右のこめかみに手のひらの中心がくるように手をあて、前方に向かってゆっくりと、円を描くようにマッサージ。頭痛にも効果的なテクニックです。

インディアンストレッチで、脱オフィスストレス!!

ストレスを溜め込んでしまうと、そのぶん解消させるのに時間がかかってしまいます。まずは、オフィスでのストレスをすぐに改善させましょう。デスクに座ったままでもできる、簡単なエクササイズを行うと、集中力を高めて仕事効率を上げる効果も。

オフィスでのストレスチェック

- 満足感の得られない仕事が多い
- 仕事量の割には報酬が少ない
- 先の見えない仕事が多い
- 納期が厳しい
- 新しい技術の習得を伴う職種の変更があった
- 転勤があった
- 職場環境に刺激が欠ける
- 気の合わない上司がいる
- いつリストラされるか不安
- 残業が多い

チェックが多いほど、ストレス度は高いです。ひとつでもあてはまることがあったら、放っておかずオフィス・ストレッチを行って。休憩時間やランチのとき、仕事の能率が落ちていると感じたときに、いつでも行って。GO!

GO!

鼻づまり

アレルギーや風邪を引いたときなど、鼻が詰まっているだけで、イライラして集中力がなくなってしまうもの。鼻づまりを放っておくと、脳内の液圧が上昇し、頭痛なども発生させる場合があるので、ママにケアしてあげて。



鼻筋のすぐ脇のところ、副鼻腔の部分を、人差し指の腹でゆっくりと押す。次に小鼻の脇も同様に押す。これを鼻が楽になるまで2〜3回繰り返す。

片頭痛

片頭痛は顔、頭皮、頭蓋骨内の動脈と毛細血管を含む、頭部の血管の過剰な刺激反応が原因のひとつ。このとき筋肉も緊張して収縮しているので、緊張をほぐすマッサージを。ゆっくりと自然呼吸を繰り返して、リラックスしてから行って。



噛んだときに動く骨のところを、4本指の腹で上下にマッサージ。耳の前あたりの顎関節部分も上下にもむ。その後、あご先までなで下ろす。2〜3回。

目疲れ

コンピュータでの作業やデスクでの書類仕事などを行っているとき、目は近くに焦点を合わせるために、毛様体筋という目の中の筋肉を収縮させています。このため、目は疲れてきます。疲れを感じたら、目の筋肉をリラックスさせるマッサージを行って。



1



2



3

①両手の手のひらで目を覆う。目の窪みに沿ってびたっと覆うように、手のひらを全部つける。②中指の腹を目頭の骨の部分にぐっと入れ込み、上に上げる。そのまま骨の部分を押しながら、目の周りを一周させる。目の際はうしろに向かって押す。③目の下は、下に向かって押すような気持ちで。①〜③を2回程度、ゆっくりと繰り返す。疲れを感じたらいつでも行ってOK!

肩こり・腕疲れ

上腕は肩関節を取り巻く筋群、上肢帯で構成されていて、肩と直接的な関係が。上腕の主要な筋肉のはじまりが肩甲骨にあるため、肩の緊張を放置すると上腕も緊張するし、上腕の緊張を放っておくと肩にも広がる。肩こりを感じたら上腕もストレッチ。



1



2



3

①鼻から息を吸いながらゆっくりと両肩を上げて、息を吐きながらゆっくり下ろす。肩の血液循環を促す方法。②鼻から息を吸いながら両腕を真横に上げて、息を吐きながら両手首を振る。関節をよく動かしてあげると腕の疲れが取れる。③鼻から息を吸いながら両腕を真上に伸ばす。手のひらは外側に向けて。息を吐きながら腕を下ろす。①〜③を気持ちいいと感じるまで、2〜3回ゆっくりと繰り返す。

首疲れ

首は複雑に入り組んだ筋肉と頸椎から成っていて、重要な動脈や静脈、神経が通っているため緊張しやすい部分。とくに仕事では不自然な姿勢が多いため、頭を支えるために首が常に縮こまった状態となり、極度の圧迫から働きが悪くなる。



1



2



3

①鼻から息を吸いながら、首をできるだけ前に倒し、息を吐きながら正面に戻す。②鼻から息を吸いながら首をうしろに倒し、息を吐きながら正面に戻す。③鼻から息を吸いながら横に倒し、息を吐きながら正面に戻す。反対側も同様に。①〜③を気持ちいいと感じるまで、2〜3回ゆっくりと繰り返す。首の筋肉が硬くなると、喉への伝達能力も落ちるため、自分の気持ちを自由に表現しにくくなるので要注意!