

CREA

欲張り女が美しい!

クレア4

APRIL 2011

定価630yen

30代の美しさは
口元の品格で決まる

CREA WEBにアクセス! <http://crea.bunshun.jp>

濱田マサルが指南

塗らない、のせない。
超ナチュラルな肌メイク

毎日のセルフケアで
自分史上、最高美人に

井川遥
進化し続ける、
美しさを見よ

自力本願の 30代美容

ネイル エステ ヘアケア 眉カット

自力vs他力ケア
美しさを競う
10番勝負!

本当に持つべきコスメと
その使い方、合わせ方

乾燥地獄、毛穴スパイラル、大人ニキビ
3大肌トラブル徹底解決

落ちれば一緒、は20代まで

衰え知らずの肌になる!
朝&夜の洗顔革命

BOOK IN BOOK

簡単に作れる
ぷるぷる肌の素!

素肌美人の
愛食レシピ

硬くなった頭皮を緩めると、不思議、キュッと小顔になる！

髪のボリュームだけでなく、顔たるみも気になり始めたら、要頭皮ケア。インはインド発祥のヘッドマッサージ「セルフ・チャンピ」にトライ。イエンはヘッドスパ「ベルシュヴェー」の「頭皮ケア重点コース」を体験！

Round

頭皮 | 読者自力率82%

6 頭皮ケア



髪の根もとを両手で掴み、軽く引っ張って毛根を刺激。気持ちいいと感じる程度に

指が滑らないように、頭皮を動かして。上下、前後に動かして筋肉の緊張を緩める

揉みます！

指の腹で頭を握むようにして優しく揉む。頭皮を動かして、頭のコリをほぐしていく



フーッ

まず深呼吸。鼻から大きく息を吸って、鼻からゆっくり吐いて。3回行ってスタート！

インはセルフ・チャンピ
頭部をほぐすインディアンメソッド。チャンピとはヘッドマッサージの意。

自力美容

成功POINT!

- 1 行う前には忘れずに鼻からの深呼吸を行う
- 2 頭皮を動かす時は指を滑らせない
- 3 首の後ろは特に念入り実践

使うべきはコレ！

上：頭皮のクレンジングにも使えるホバオイル。ローズの精油入り。オプオイル・0-RO 32ml ¥5040/オプ・コスメティックス 下：世界中のセレブリティが愛用。アロマセラピー アソシエイツ エンリッチ ヘアオイル 50ml ¥6300/シュウエイトレーディング



たった1回でフェイスラインがシャープに！

目もキラキラ☆。インクレディブル・インドア!! 月1回はオイルを使うとよいそう



親指を後頭部の下に置き、親指で押す→回すを繰り返す。少しあごを上げると気持ちいい



やや下を向き、首の後ろを4本の指で握むように揉んで。これで頭皮も緩みやすく



次に左右のこめかみを両手で引き上げるようにしてゆっくり回し、目の疲れを軽減する

指導は



L.C.I.C.JAPAN 代表 宮崎陽子先生
インディアンヘッドマッサージの第一人者、ナレンドラ氏に学び、サロンワークのほか公的機関や企業などでセラピー講義も行っている

頭皮のマッサージで目が大きくなるなんて！

イン



まず、マイクロスコープで頭皮をチェック。大変なことが判明。頭皮がきれいすぎる！

やってきたのは予約1カ月待ちの隠れ家ヘッドスパ「ベルシュヴェー」。施術台は2台のみ

他力美容
イエンはベルシュヴェーの「頭皮ケア重点コース」
人気ヘッドスパの全11工程約2時間のコースを体験！

施術は



ベルシュヴェー セラピスト 横田厚美さん
この仕事は天職という横田さん。「ひとりひとりをもっとゆっくりケアしてあげたくて」、都内美容室のヘッドスパからベルシュヴェーへ



工程ごとに、横田さんの神マッサージが。指の腹で頭を握むように

髪を濡らし、6つにブロックして、ホバ油で頭皮をクレンジング

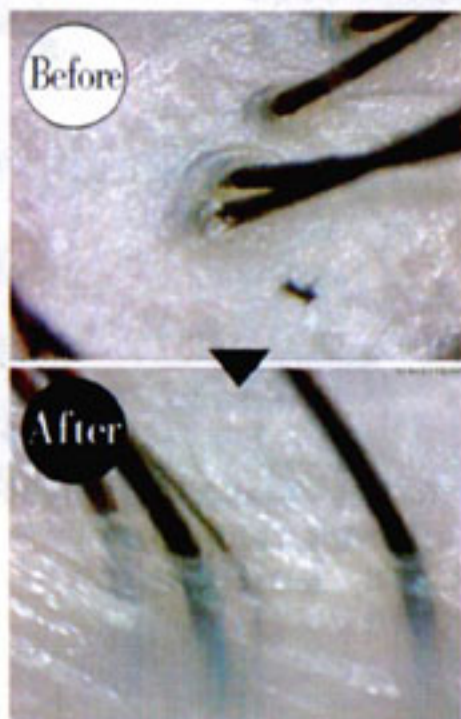
体を包み込む椅子。これがベッドのように倒れて施術開始。穏やかな横田さんの声に癒される～

二人とも朝と別人になってない？

イエン

頭皮が輝いて毛根が透けて見える！

もともとトラブルのない健康頭皮だったけれど、施術後は透明感が倍増。なにより驚いたのは、むくみが取れてキュッと小顔になったこと！



首のリンパを流す。ヘアマスク→頭皮の引き締め→首・肩のマッサージで終了！



シャンプー→頭皮の保湿の後、顔マッサージ。その後、頭皮と首筋のリンパマッサージ



スパミスト。ヘッドキャップが蒸気でフーッと膨れる！頭皮を温めて汚れを浮かせる