

老けない人の朝&夜 7つの習慣

もっと健康に、もっと美しく

日経ヘルス

Health

wol.nikkelp.co.jp/nh/

お腹
-4cm!

ベッドでゴロゴロするだけ

お腹がへこみ、代謝もアップ
朝の「体幹ストレッチ」

昼食までヤセ効果が続く！

朝の「きな粉 若返りドリンク」

夜の「お風呂つまみもみ」で
たるみが消える！
下腹
-3cm!

すき間時間で、たるまない！ 太らない！

老けない人の 朝&夜 7つの習慣

6000人で効果を実証！

歩き方変えてー10歳！

「オン&オフ・ウォーク」

見るだけで老眼、近眼ストップ！

視力アップ！「眼トレ」

青学駅伝チームを指導

中野ジェームズ修一さんの

「オフィスができるゆる筋トレ」

特別付録

ほうれい線、シワ、シミ
1日1分で消える！



顔たるみ リセットBOOK

小林弘幸教授の

自律神経を整える

大人の塗り絵

すぐ試せる下絵付き

2016 May
特別定価680円
5

亀梨和也 インタビュー

今、TVで話題！

芯から凝りがほぐれ、
やせ体質になる！

筋膜はがし
足裏から頭皮まで！

68ページ極厚冊子
「顔たるみリセット
BOOK」付き
1日1分で若返る！

カツラのように動かして目の疲れ、不眠を解消

頭皮ゆるめはがし

頭皮の下には、筋肉や腱を覆う筋膜や腱膜がある。それらは首や肩、腰へつながっている。だから、頭皮の緊張をゆるめてはがすように大きく動かせば、全身がほぐれて良く眠れる！目の疲れも解消します。

取材・文／西門・和美

写真／鈴木 宏

イラスト／三月 素青

デザイン／ビーワイクス

頭部全体にアプローチする1分メソッド。
座って行っても、横になって行ってもOK!

— Side —



1 こめかみ 頭皮ゆるめはがし

親指以外の4本の指の腹で耳の上の頭皮を押さえてしまふと、細かく上下にスライドさせる。5往復スライドさせたら、指の位置を少し上にずらして同様に。

動かすのはここ

こめかみから耳の上あたりにかけて位置する扇状の筋肉「側頭筋」。そしゃくにも関わる。

これにも効く

そしゃくや食いしばりによる顔や頭の緊張緩和など。

Check!
思い当たることがあれば
頭皮が凝っています！

- 表情が硬い
- 顔色が悪い
- 頭がぼーっとする
- 肩や首が凝る
- 目が疲れる

→ 「頭皮ゆるめはがし」で
解決！

まるでカツラのように頭皮を押さえて動かすることで、頭部の筋肉や腱膜をゆるめるインストラクションの頭皮ケアがある。

「頭部の筋肉、腱膜をリリースすると、首や肩、背中、腰などの筋肉が効率よくゆるむ。一方、エネルギーの調整作用があるといわれる、全身に分布するインド伝承のツボ、マッサージの筋肉が効率よくゆるむ。約3分の1が頭頸部にあり、心身を癒やすなどの効果も期待できる」といわれる、全身に分布する

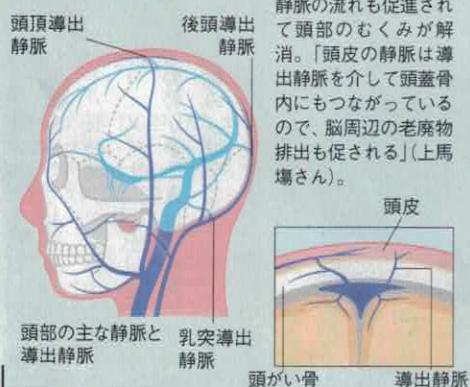
医療従事者にもこの施術法を指導する宮崎聰子さんは、「医療や介護の現場での導入例が増えている。頭は触れやすく、施術場所を選ばないのも魅力。気持ち良いと感じる力加減や触れ方を探しながら行って」と話す。まずは寝る前にやってみよう！

※名称はチャンピサージ。

く 頭の「筋肉・腱膜の凝り」が原因で首・肩が凝ることも >

頭皮全体に分布する静脈の流れもよくなる！

頭皮は首、肩から全身へつながっている



頭皮の下には筋肉や腱膜があって、互いにつながっている。さらに頭頸部の筋肉は首、肩、背部や腰部の筋肉まで連なっていることから、「頭皮をゆるめることで、これらが連鎖的にゆるんでいくと考えられる」(上馬場さん)。



寝る前に

押しながら頭皮を動かしてみよう

1分！頭皮ゆるめはがし

— Top —

— Back —

— Front —

かづらみたいに動かそう!

手を重ねてもOK

4 てっぺん 頭皮ゆるめはがし

頭頂部に親指以外の4本の指を置き、指の腹で頭皮を押さえて、細かく前後にスライドさせる。5往復スライドさせたら、指の位置を少し後ろにずらして同様に行う。

動かすのはここ

額と後頭部につながっている「帽状腱膜」。側頭筋、前頭筋、後頭筋と連絡している。



これにも効く

首や腰の関節の可動域を上げるなど。

3 首の付け根 頭皮ゆるめはがし

ほんのくぼ付近に親指以外の4本の指を添え、指の腹で頭皮を押さえて細かく上下にスライドさせる。5往復スライドさせたら、指の位置を少し上にずらして同様に行う。

動かすのはここ

後頭部を覆う「後頭筋」。ほんのくぼ付近に位置しており、帽状腱膜とつながっている。



これにも効く

首や肩、背中の凝りなど。

2 おでこ 頭皮ゆるめはがし

おでこの上の髪の生え際に指を添え、頭皮を押さえてしっかりととらえたまま細かく上下にスライドさせる。5往復スライドさせたら、指の位置を少し上にずらして同様に行う。

動かすのはここ

眉の上から髪の生え際付近にかけて、おでこを覆うように位置する「前頭筋」。



これにも効く

顔の緊張を緩和し表情をやわらげる、目の疲れをやわらげて視界をスッキリさせるなど。

上馬場和夫さん



帝京平成大学
ヒューマンケア学部
教授

医師・医学博士。浦田クリニック統合医療研究所所長。日本アーユルヴェーダ学会理事長。広島大学医学部卒業後、東西医学の融合をライフワークとして研究。「アーユルヴェーダ実践BOOK」(地球丸)など著書多数。

宮崎聰子さん



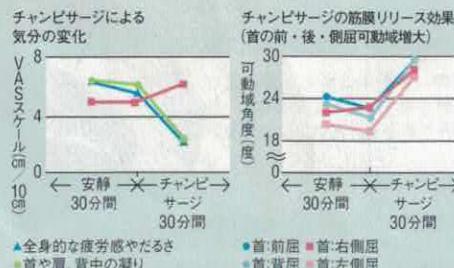
L.C.I.C.I. 日本支部代表
日本ヘッドケア研究所
代表

「AHOLA頭の学校」主宰。日本で唯一のL.C.I.C.I. (London Centre of Indian Champissage International)認定指導者。普及活動や技術指導に努めるほか、大学や医療機関と共同研究も行う。著書に「チャンピサージ入門」(朝日新聞出版)。

医療介護の現場でも活用

頭皮ケアで首や腰がやわらかくなった！

健常な成人8人(女性6人、男性2人)に、30分間の安静の後、30分間の頭皮ケア(施術者によるチャンピサージ)を行い、それぞれの前後での気分の変化や、関節可動域などを比較した。頭皮ケア前後で、疲労感やだるさ、首や肩の凝りなどが有意に改善(グラフ左)。また、首(グラフ右)や腰の可動域も増大した。



データ:〔ヘッドケアによる筋膜リリースの可能性の予備的検討〕
第19回日本統合医療学会山口大会より改変

ゆるめる場所はここ



リラックスのツボにもアプローチ

インドに伝わるツボ、マッサージ。眉間にマッサージは心を落ち着け、頭頂部のマッサージは精神の集中を促す。



「頭皮ゆるめはがし」でゆるめるのはこの筋肉。指が地肌に触れていたとしっかり動かせる。

前ページの「1分！頭皮ゆるめはがし」は、心を落ちさせて、肩や首の緊張をゆるめてから行うとさらに効果が高まる。下の「頭皮温め」で心を鎮め、「肩さすり、首つかみ」で肩や首をゆるめてから行ってみよう。

「頭皮ゆるめはがし」の前に行うメソッド

前ページの「1分！頭皮ゆるめはがし」は、心を落ちさせて、肩や首の緊張をゆるめてから行うとさらに効果が高まる。下の「頭皮温め」で心を鎮め、「肩さすり、首つかみ」で肩や首をゆるめてから行ってみよう。

心が落ち着いて呼吸がラクになる

頭皮温め

「インド伝統医学では、頭頂部にアプローチすることで全身のエネルギーバランスを整えられると考えられている」(宮崎さん)



3回深呼吸する

手のひらをのせたまま目を閉じ、鼻で深呼吸を3回。できるだけ長く息を吐き出すように。

手を置いて温める

両手のひらを頭頂部にそっとのせる。頭頂部全体を覆って温めるようなイメージで。

肩、首の緊張がほぐれて凝り軽く

肩さすり首つかみ

「首や肩の筋肉をほぐせば、凝りがやわらぐだけでなく、体から頭部への血液やリンパ液の流れもスムーズになる」(宮崎さん)

左右
に行う



位置をずらして

押さえる位置をずらしてつかむ。

手のひらで首をぐっとつかむ

右手を首の後ろに回し、指をそろえて首をつかむ。2秒つかんだら離し、左手でも行う。



手のひらで肩甲骨をさする

右手のひらで左の肩甲骨周辺をさする。左手で右ひじを軽く押し上げると安定する。反対側も同様に。

頭皮ゆるめはがし

場所を選ばず短時間で簡単に実践できて、心地よさを感じられる頭皮ゆるめはがし。頭痛や不眠、眼精疲労などの解消や予防にも、取り入れてみよう。



鼻から息を吐きながら、圧をかけたまま手のひらを下ろして元の状態に戻す。5回繰り返す。

両耳の上に手のひらを当てて圧迫。そのまま、息を吸いながら少し上にスライドさせる。

緊張型頭痛の予防に 頭皮リフト ゆるめ

「側頭筋の筋膜をじんわりと押し伸ばすことで頭部の緊張が解ける。緊張型頭痛の予防としても効果を期待できる」(宮崎さん)



両手をこすって温めた後、手のひらをくぼませカップ状にしてそっと目を覆い、リラックス。

こめかみに手を当て、呼吸をしながらこめかみから額を締めつけるように5秒圧迫する。

眠りにつきやすくする 頭皮締め ゆるめ

「こめかみや額にはリラックス効果を高めるツボがあるといわれている」(宮崎さん)。深い呼吸に合わせてゆっくり圧迫してみよう。



手の位置はそのまま、手の角度を変えて、圧がかかる位置を変える。気持ちいいと感じる場所を圧迫する。

手のひらをこめかみに当てて気持ちがよい強さで圧迫したまま、円を描くように回す。

目の疲れをやわらげる 頭皮まわし ゆるめ

「目の周辺の血流を促すことで、眼精疲労を緩和。眠れないときにもお薦め」(宮崎さん)。鼻で深く呼吸をしながら行うといい。