

怒り・心配・落ち込みが消える「心のデトックスカード」付録



ゆほてんか

心も体も健康になる暮らし方

9月号

小林弘幸教授も体感!
528ヘルツの
快眠音楽CD
特別付録

最新医学・脳科学でわかった!

最高の脳の休息法

- 「脳マッサージ」で月収10倍、幸せ婚! 顔が30歳若返った!
- 腰痛・めまい・うつ・認知症も治す「頭の治療地図」 医大が効果実証
- 脳疲労を解消 「おでこ冷やし」で近視・糖尿病・高血圧が改善
- 脳血流が急増 「指そらし」で頭痛・物忘れ・だるさ・失禁が治癒 
- 傷つきやすく神経質「敏感すぎる脳」の生きづらさ解消法
- 「大丈夫だよ」と脳を癒すケアで多汗・のぼせが消滅  実は5人に1人!

小林弘幸教授も体感! 癒しの周波数

25年、15年の睡眠障害が治った!

ぐっすり快眠できる 528ヘルツ音楽CD

寝落ちを誘う熟睡音楽! スッキリ目覚めて疲れが解消!

高血圧・糖尿病・胃ガン・骨粗鬆症・熱中症を撃退!

元気100倍「梅干しドリンク」

16kgやせた梅干し博士が実験で確認!



佐藤浩市

「業の深さ」ではなく、
「家族が幸せになる道」を

体臭・ワキガ・足の悪臭・介護臭が消える!

手作り「セスキミント水」 汗・髪のべたつき一掃

Part 2

最新医学・
脳科学でわかった!
最高の
「脳の
休息法」



大学教授も激賞! 初公開 「頭の治療地図」で

慢性腰痛・頭痛が消えた!
視力低下・うつ・婦人病も改善

日常生活の中で、首や肩のこり、目の疲れといった症状を意識することはあっても、頭の状態に意識を向けることはあまりないと思います。しかし、首や肩に疲労がある場合、そこから地続きとなっている頭にも、同じくらいのストレスがかかります。頭皮がストレスによって硬くなっていると、たいてい、その内側にある筋肉、頭蓋骨、さらには脳にまで不調が及んでいます。

実は、全身の不調の多くは、頭皮のこりや緊張が原因であることが多いです。世界最古の伝統医学とされる古代インドの「アーユルヴェー

ダ」では、「体・心・魂の健康維持には、頭部のケアが重要」と考えられています。

その言葉のとおり、インドでは1000年以上も前から、頭のマッサージは生活に不可欠です。家庭内

の場でも、ヘッドマッサージが日常的に行われています。

私が行っているヘッドケアは、このインド式ヘッドマッサージをより効果的に安全性の高いセラピーとして発展させた「チャンピサージ」という手法で、その知恵と技術は世界

世界最古の医学が伝える 「頭の治療地図」で生命エネルギーの 亂れを整えて不調一掃

チャンピサージ日本代表講師・
一般社団法人国際ホリスティックヘッドケア協会代表理事

宮崎 踊子

脳マッサージは 全身の不調を治す最善策

みやざき ようこ
東京都生まれ。1997年より医療の現場等でアロマセラピーを行った後、2002年、チャンピサージ(インド式ヘッドマッサージ)の第一人者であるナレン德拉・メータ氏に学ぶため渡英。現在は医療機関等との共同研究、セミナーなどを通じて、チャンピサージの普及に力を注いでいる。著書に『あらゆるストレスを解消するインド式セラピー チャンピサージ入門』(朝日新聞出版)。

公式サイト <https://lcici.com>



脳の血流を促す 頭部の「マルマ」

脳マッサージの主な目的は、
・頭皮の緊張をやわらげ、脳を含む
頭全体の血行をよくする
・頭部に存在する「マルマ」と呼ばれるツボを、優しく刺激する

の2点です。

脳血流を促進し、

ネガティブ感情をクリア

頭部の治療地図を初公開! 頭部に集中する「マルマ」は生命エネルギーの通り道



マルマは全身に107個あるが、頭部には25個が集中している。手のひらにある「タラフリダヤ」というマルマを頭に当てるとき、プラーナ(生命エネルギー)の流れが活性化する

マルマの特長と触れ方

- ◎やさしく手のひらを当て、マルマを感じるだけで、マルマに刺激が伝わり、プラーナが流れやすくなる
- ◎マルマの刺激は、頭蓋骨の内側の脳の血流を促進し、全身のめぐりをよくする
- ◎気になる症状と対応するマルマは、特に重点的に刺激するといい
- ◎26ページの脳マッサージも、マルマを意識しながら行うと一層の効果を得られる

主なマルマに 対応する 症状

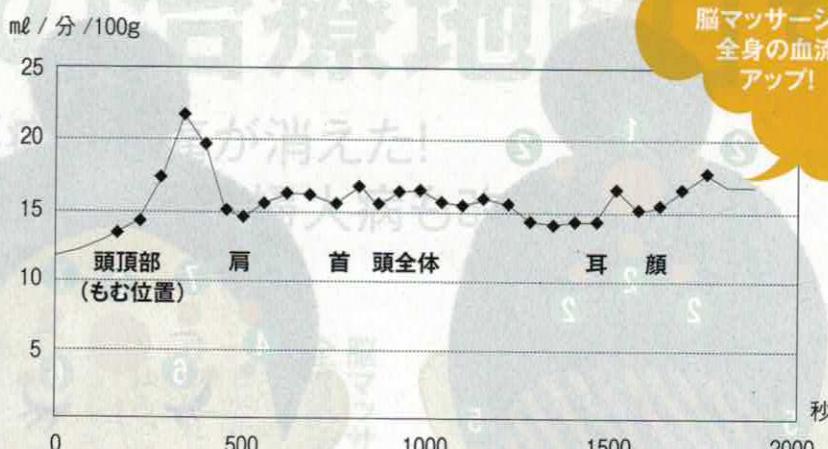
① アディパティ(頭頂部)	疲労、交感神経優位(興奮)
② シーマンタ(頭頂部の周辺)	アディパティと同様
③ スタバニ(第3の目)	不安、集中力の欠如、直感の乱れ、不眠、悪夢、うつ
④ シャンカ(こめかみ)	うつ、頭痛、不眠、更年期
⑤ ヴィドラ(耳たぶの後ろ)	便秘
⑥ アーバンガ(目尻)	眼精疲労、目の不調
⑦ アヴァルタ(眉の下)	アーバンガと同様



手をカップの形にし、写真のように顔に当て、深呼吸を行うと、スタバニ、シャンカ、アーバンガ、アヴァルタに一度にアプローチできる。「不調の出始めに行うと、プラーナが流れ、重症化を防ぐことができます」(宮崎)

脳マッサージの効果が研究によって明らかに!

◎血流の変化



脳マッサージで
全身の血流
アップ!

脳マッサージ中の、手の甲の皮膚静脈の血流変化（手の甲の静脈の血流は全身の血流の様子を示し、測定が容易）。一貫して、ケア開始時よりも血流の高い状態を保っている（統合医療学会徳島大会資料より）

◎作業効率の変化



脳マッサージで
作業効率
アップ!

脳マッサージの前後の単純作業の効率を測ったところ、ほぼ全員の作業効率が上がった（内田クレベリン試験による単純計算 15分の作業量）

すいのです。その理由は、頭部にある静脈のおよそ半分が、「無弁静脈」といって、血液の逆流を防ぐための静脈弁をもたないから。頭部では、鬱血が起きやすいため考えられます。

頭部の血流が滞ると、リンパ液や脳脊髄液の流れも悪くなり、循環の乱れは全身に及びます。老廃物が蓄

積し、痛みやしびれ、だるさ、不眠などが引き起こされることもあります。(28ページの医師解説参照)。

脳マッサージによって頭皮の血流を促すと、リンパ液や脳脊髄液、そして頭蓋骨の内側にある脳の血流にも影響を与えます。頭蓋骨の外側と内側は、「導出静脈」という血管で

結ばれているため、外側の血流を刺激すると、内側にある脳の血流も促進できるのです。脳の血行の回復は、集中力を高める、ネガティブな感情をスッキリさせるなどの効果にもつながると考えられます。

古代インド式のツボで

ピュアな体・心・魂に

サージが

マルマについてお話しします。マルマは、古代インド式のツボで、プラーナ(生命エネルギー)が集中する箇所です。「心と体の接点」とも言われます。中国のツボと同様に歴史が古く、その刺激法も中国のツボとは異なります。中国のツボは一般的に、鍼で刺したり指で押したり、強い刺激を加えます。一方、マルマを刺激するときは、ゆっくり優しく触れます。たったそれだけで体だけでなく、心や魂にまで作用が伝わります。(23ページの「治療地図」参照)

古代インド医学では、「健康になること」「生まれながらのピュアな状態に戻ること」と捉えることがあります。マルマに温かい手を添えると、体・心・魂が純粹性を取り戻し、身心の健康が回復していきます。

頭部には25個のマルマが存在しますが、その中には、導出静脈の付近に位置しているものがあります。そのためマルマを刺激すれば、生命エネルギーの滞りが正されると同時に、脳の血流もよくなります。

26ページで、頭部の多くのマルマを刺激し、頭全体をケアする方法を

インド家庭の知恵が 大手企業、 介護現場でも大好評

インドでは家庭や街中などあらゆるところでヘッドマッサージ（脳マッサージ）が行われており、多くの人が日常的に頭をもんで、不調を予防している（写真下）／金融や外資系などの大手企業などでも脳と全身のケアを目的に実践されている（写真左上）／宮崎先生は20年近く、看護学校で脳マッサージを指導している。「服を脱がず、寝たままでできるため、寝たきりの高齢者にも施術しやすい」と介護現場からも好評（写真左下）



医科大学でも 効果を確認！

近年、脳マッサージの効果について、医療機関などと連携して実験・研究を進めています。自律神経（※）が整って副交感神経優位になる、全身の血行がよくなる、血圧・心拍数が落ち着く、筋肉の硬直がほぐれて痛みが消える、関節可動域が上がるなどが実証されました。

例えば徳島大学で行つた実験では、30分の脳マッサージで全身の血流がアップ（24ページ参照）。京都府立医科大学の実験では、脳マッサージを5分間受けるだけで、神経系へのストレス値が減少し、リラクゼーション反応が高まることがわかりました。

このほかにも、頭皮の緊張緩和によって表情筋がほぐれた結果、表情がよくなり、うまくいかなかつた人間関係が好転。運気まで上がつたと感じるかたも少なくないようです。

紹介します。所要時間は2分（もつと長くてもよい）。1日に何度も行つてもかまいません。

金融や外資系などの大手企業から会を開いたり、まさに仕事をする現場で体験してもらつたりもしています。企業側からは、「頭がスッキリして作業効率が上がる」「目の疲れが取れる」「足先の冷えが緩和する」などの報告を受けています。

特に反響が大きいのが介護の現場です。認知症患者への施術後、徘徊やスタッフへの暴力行為が減つたり、睡眠の質がよくなるといった報告のほか、寝たきりで薬による排便しかできなかつたのが自然排便できるようになつたという人もいます。

頭に触れるときは、自然と、たいせつなものに触れるときのような、やさしい手つきになるものです。そのような触れられると、脳から「幸せホルモン」「愛情ホルモン」と呼ばれるオキシトシンが出て、癒しや幸福感も得られます。

難しく考えず、「自分にとつて心地よい触れ方」で頭に触れ、健康な心身、すなわちピュアであるがままの自分を取り戻してください。

※自律神経：自分の意志とは関係なく、体の機能を維持・調整する神経

休眠時の脳活用法

Point

呼吸

ゆったりとした鼻呼吸を止めないように行う。
吐く方を長めにするのがポイント

時間

各行程を20秒ずつ（全体で2分）が目安だが、時間のあるときは、もっとゆっくり自分のペースで行ってよい

強さ

弱め～気持ちいいと感じる強さで行う。手が冷たい場合は、手をこすりあわせて温めてから行う

指の使い方

頭皮をほぐす行程では、指先で髪をかきわけ、5本の指の腹を頭皮にしっかりと当てる（写真Ⓐ）。ただし頭皮がとても硬い場合は、髪の上からこぶしを当てて、親指以外の指の第2～3関節の間でさすってもOK（写真Ⓑ）



チャンピオン日本代表講師・
一般社団法人国際ホリスティックヘッドケア協会代表理事
西崎 踊子

西崎 踊子

いつでもどこでも2分でOK！
「脳マッサージ」のコツは
「マルマ」を感じること

準備

頭頂部（アディパティ・マルマ）に手を当て、鼻でゆっくり3回深呼吸する



1 前後のラインをほぐす

髪の生え際から、頭頂部を通り、後頭部の上半分くらいまでをほぐす。指の腹で頭皮に優しく圧をかけ、小さく動かしたり回したりして頭皮を動かす





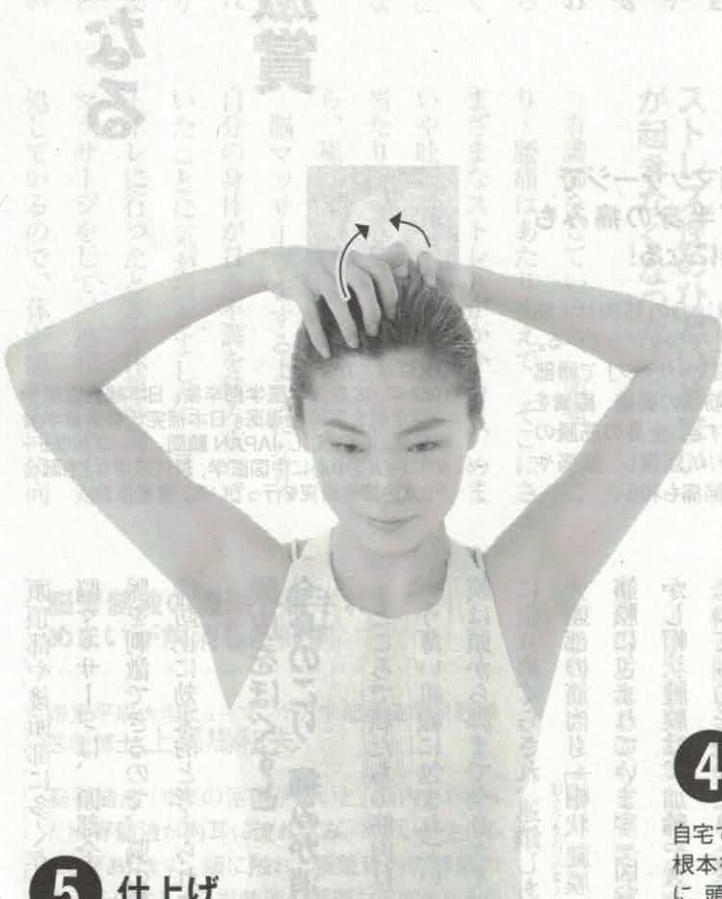
③ こすり温める

後頭部の下半分を、手のひら全体を使ってこすり温める。この辺りはマルマや「導出静脈」(24ページ参照)が集中するので、ていねいに行う



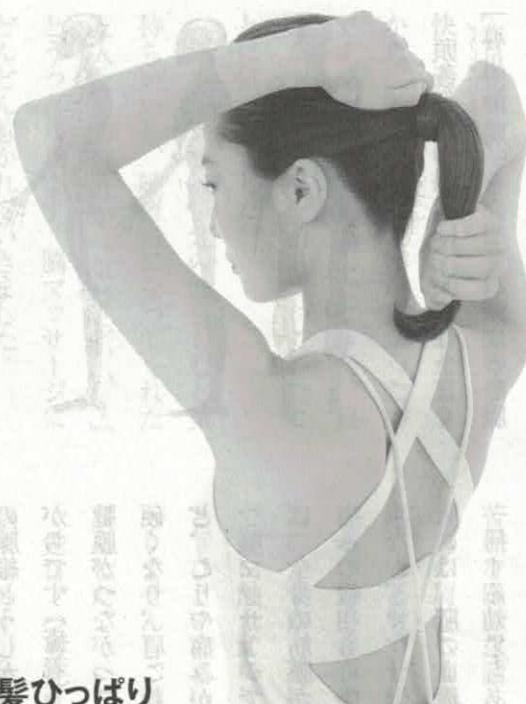
② 左右の ラインをほぐす

頭頂部からこめかみ(シャンカ・マルマ)までほぐす。①と同様に、指の腹を小さく動かしたり回したりして頭皮を動かす



⑤ 仕上げ

髪の流れに沿って、指先を使って優しく頭皮をなでる。
髪を整えるようなイメージで行う



④ 髪ひっぱり

自宅で髪をほどいているときなどは、髪の根本を握り頭皮を頭蓋骨からはがすように、頭全体をしっかりひっぱる。外出時などはひっぱりやすいところだけでOK。毛根と導出静脈の刺激に特に効果的なので、念入りに



全身のこりや痛みの原因となる 脳の静脈の滞りを防ぐ

「脳マッサージ」を医師も激賞

帝京平成大学ヒューマンケア学部鍼灸学科教授・医学博士 上馬場和夫

全身の「循環」を促す 理にかなつた手技

本特集で「脳マッサージ」と紹介されている「チャンピサージ」のルーツは、古代インドからの伝統医学であるアーユルヴェーダにあります。

アーユルヴェーダを含む東洋医学と、現代西洋医学の治療には、1つの大きな共通点があります。それは「循環の促進」です。

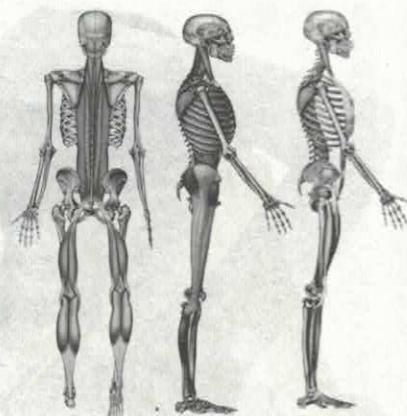
生体における循環とは、「血管系」「リンパ管系」「脳脊髄液系」の3つの流れです。これらの循環をよくするためには、静脈へのアプローチが最も効果的です。

静脈血がうまく流れ、心臓に帰れば、心臓から、じゅうぶんな血液が動脈へ流れます。また、リンパ液や脳脊髄液も最終的には静脈に流れ込みます。静脈はいわば、全身の循環のハブ。正常な循環を保つには、静脈の流れが重要というわけです。

特に脳は、心臓から送り出された血液のうち約15%が流れ込みます。脳の静脈に鬱滞が起きると、脳脊髄液とリンパ管など全身の循環に大きな影響が及び、さまざまな病気や不調の原因となるのです。

脳の静脈の鬱滞を防ぎ、全身の正常な循環を促す方法の1つが「脳

マッサージ」(26ページ参照)です。



脳マッサージで 下半身の痛みも 楽になる!

体じゅうの筋肉は「筋膜」でつながっている。「脳マッサージ」で頭部の筋膜の萎縮、癒着を正すと、全身の筋膜の張りが回復し、腰痛や関節痛も和らぐ



うえばば かずお

1982年、広島大学医学部卒業。日本統合医療学会認定統合医療指導医。日本補完代替医療学会会員。L.C.I.C.I. JAPAN 顧問。アーユルヴェーダとヨガを中心に中国医学、現代医学などを融合させた治療や研究を行っている。著書多数。

頭皮をほぐすと 全身のこり、痛みが消える

ところで私たちの筋肉は、筋膜という薄い組織に包まれています。筋膜は頭から脚まで全身タイツのように張りめぐらされ、連鎖します。

頭部の筋肉も「帽状腱膜」という筋膜に包まれています(図参照)。しかし帽状腱膜は、加齢やストレスによって弾力を失つたり(萎縮)、腱膜の腺維どうしが硬くくついたりしがちです(癒着)。こうなると、帽状腱膜がつながっている全身の筋膜も硬くなり、肩こりや腰痛や関節痛など、こりや痛みが発症します。

脳マッサージで帽状腱膜を動かせば、全身の筋膜が緩むので、全身の痛みの緩和も可能です。

なお、マッサージの前に行う深呼吸には、脳の血流を促し、老廃物を一掃する効果もありますので、ていねいに行ってください。

頭頂部や後頭部に多く存在します。

脳マッサージは、頭部全体の導出動脈を刺激できるので、脳の静脈の鬱滞防止に効果的と考えられます。



休憩時間の
「脳マッサージ」
で頭痛やめまい
を防いでいる

慢性頭痛が軽快し鎮痛剤を手放せた！ストレス性のめまいや吐き気も未然に防げる

石毛憲子さん 45歳 看護師 千葉県

**ずっと抜けなかつた疲労を
一晩で断ち切れた！**

10年近く前にケアマネージャーとして勤めていた介護保険事業所の所長から、「これからはストレス時代

初心者同士にもかかわらずものすごく心地よくて、「なんなんんだろう」と不思議な気持ちになりました。

になるから、「癒やし系」を学んだほうがいい」と、「脳マッサージ」を勧められました。

ストレス性のひどいめまい
が起きなくなつた

看護師をしていると、頭痛・肩こり

さまざまなストレスがかかると、めまいいや吐き気までしてきます。それが当たり前の状態と思つていましたから、極限まで我慢していました。

脳マッサージをするようになり、自分の身体が日々不調を積み重ねていたことに気がつきました。今は、トイレに行つたときや休憩時間に脳マッサージをして、違和感にすぐ対処しているので、体が悪い方向に向

脳脊髄液の循環が促され めまいが解消した好例

帝京平成大学ヒューマンケア学部鍼灸学科教授
医学博士 上馬場和夫

脳脊髄液（※）の循環が悪いと、脳内にたまつた脳脊髄液が内耳に流れ込み、めまいが生じることがあります。頭に触れ、頭蓋骨内の静脈の血流を促すと、脳脊髄液の循環も正常になるため、内耳の異常が原因のめまいは改善すると考えられます。※脳と脊髄を覆い、保護している液

大きな利点でしょう。

「脳マッサージをしてあげたら、「体
が軽くなりました！」また効きました
！」と言われました。短時間で効
果が得られるのも、脳マッサージの

目覚めたときには、体が軽くて爽快。それまでは毎朝、目覚めたときから疲労感があり、体が重かったのです。その差を実感したときに、自分がずっと疲れを引きずっていたことに気づきました。

セルフケアで自分の頭をもむと気持ちいいし、練習台になってくれた友人たちの誰もが「気持ちいい」とうつとりします。脳マッサージこ

で頭に触っています。そうしている
と、ひどいめまいに襲われることも
ありませんし、頭痛薬も必要なくな
りました。

かうのを食い止められます。例えば、苦手な医師と話していると、緊張か



幼い頃から年1～2度だった 生理が規則的に来るようになり 極度の低体温も改善

深水俐恵さん 42歳 セラピスト 東京都

人と触れ合うことに
ためらいがなくなつた

引きこもりも解消
し、人にも積極
的に声をかけら
れるように



子どもの頃から人と接するのが苦手で、精神的ストレスで体調を崩しやすい体質でした。学校生活や会社勤めにおいても、必要最低限の関わり合いで生きてきました。

そんな私を教えてくれたのが、宮崎聰子先生の「脳マッサージ」でした。5年前に、通院しているクリニックの先生に「体・心・魂をケアしてくれる」と勧められたのが、脳マッサージとの出会いでした。

それまで髪のケアには興味はあつたものの、頭皮をケアしたことがあ

き、脳マッサージに興味がわえていた 것입니다。

それからの私は、自分でも驚くほど変わりました。もしかしたら、頭に触れているうちに、頑なだつた心の状態が変化していったのかもしれません。引きこもりがちだつたのが、積極的に外出できるようになりました。人に声をかけるのをあれほど躊躇していたのに、脳マッサージの気持ちよさを知つてほしくて、自分から周囲の人へ「マッサージを受けてみませんか」と声をかけられるようになりました。

「気持ちよかつた」「ありがとう」と言つてもらえることが嬉しくて、それが自分自身の癒しとなり、いつしか人と触れ合うことが平気に、いいえ、楽しくなつていたのです。

夏もセーターを着るほど 低え症が改善

以前はいつも不安症だったのが、前向きのプラス思考に変わつてきています。人と関わり、楽しく生きるすばらしさを実感しています。宮崎先生をはじめとする、脳マッサージの先生に心から感謝します。

オキシトシン分泌により 生理周期や体温が変化した

帝京平成大学ヒューマンケア学部鍼灸学科教授
医学博士 上馬場和夫

脳内の静脈の血流が改善したことで、ホルモンの分泌が順調になったのでしょうか。また人と体が触れ合うことでオキシトシンが分泌され、自律神経や内分泌系のストレス性の不調が改善したことで、生理周期や体温にいい変化があったと考えます。

2回しか生理がこなかつたのが、今は2カ月ごとにくるのです。

体温も上がってきたようで、以前は夏でもセーターが必要なほど冷え症だったのに、一昨年の夏からはセーターの必要がなく、それどころから汗もかくようになりました。私にとっては画期的な変化です。体が温かくなつたおかげか、首や肩、背中の慢性的なこりもなくなりました。

以前はいつも不安症だったのが、前向きのプラス思考に変わつてきています。人と関わり、楽しく生きるすばらしさを実感しています。宮崎先生をはじめとする、脳マッサージの先生に心から感謝します。



訪問医療の現場での奇跡！ 硬直しきつた体が柔らかくなり 黒い皮膚に赤みが差した

本郷永華さん 41歳 あん摩マッサージ指圧師 宮城県

寝たきり女性の黒い皮膚が 生氣を帯びた赤色に

私が施術を行っているのは、ご自宅や介護施設の訪問医療マッサージです。そのなかに「脳マッサージ」を取り入れるようになつたのは、3年前からです。

初めて脳マッサージを学んだときに、学校で学んだことのない触れ方や考え方に戸惑うとともに、心の状態まで変化させることに感銘を受け、すぐに取り入れました。

それまで、1人あたり週に2～3回、20分間の施術を行つてきましたが、脳マッサージを取り入れてか



介護施設の訪問医療でも活用される「脳マッサージ」

家族の不幸による 鬱症状から回復

ら、心身にこれまでとは違う変化が現れるようになりました。

寝たきりで体が硬直していた80代の女性は、まず、顔や手足の皮膚の色が変わつきました。血行が悪い

ために黒ずんだり白ざめたりしていった皮膚が、少しづつ変化ってきて、2カ月ほどで生氣を帯びたように赤

みが差してきました。

またそのたは、褥瘡（床ずれ）

予防に、ひざ下の間にクッションをはさんでいましたが、足がひどく拘縮していく動かせないために、介護

スタッフがそれをはずしたり、またはさんだりするのが大変でした。それが、脳マッサージを取り入れた施術後は、足の拘縮がかなり緩んで、クッションを楽にはさめたそうです。

また介護する人たち自身が脳マッサージでセルフケアをすることで、穏やかな気持ちになれば、介護に対する気持ちも変わると思います。

施術の際に付き添つていたご家族のかたも、「触つたり、かかわつたりすることが大事なのですね」と話されていました。

介護の現場では、施設の職員もご家族も時間に追われ、疲労も蓄積しています。それに加えて、どのよう

に触れたりかかわつたりすればいいのかわからず、悩んでいるかたも多い

ようです。脳マッサージが広まれば、優しく触ることのいいせつさに気づく人も多いと思います。

マルマに触れると 体と心の両方にいい影響が

帝京平成大学ヒューマンケア学部鍼灸学科教授
医学博士上馬場和夫

頭部は、全身のうちで最も楽に触れ合える部位です。頭部に多く存在するマルマに触れ合ふと、意識が変わり、心が変わり、体の変化も起きます。介護するかたとされるかた両方の、体と心の不調が改善する手法と言えるでしょう。