



手軽にできる頭皮マッサージ

(シャンプーの前、髪が乾いた状態で)

…1 側頭部から頭頂部へ引き上げる

耳を覆うように側頭部に指5本を置き、頭頂部に向かって

指の腹で頭皮を持ち上げる

…2 頭頂部の頭皮を寄せせる



両手の指を頭頂部で交差させ、頭全体を包み込み、頭皮を動かしたり指の腹で頭皮をもんぱりする



指の腹で小さく円を描きながら機足あたりをもむ。小さい円を描きつつ、少しずつ頭頂部へ指をすくらし、また機足頂部へ指をもどる。この動きを5往復

美しい壁を保つポイントは

- 頭皮のマッサージ
- 質の良い睡眠
- バランスの良い食事
- ストレスをためこまない
- 喫煙習慣をやめる
- 過度なダイエットをしない

顔と運動、たるみの予防にも

ヘッドスパによる頭部の筋肉の血行や神経に良い影響を与えることは、顔面にも良い影響を与える可能性はある」と話す。

これは「感想」だが、東京女子医科大学の山本さんは「頭部には側頭筋や前頭筋のように顔面からつながる筋があり、運動

洗うとき、泡立てネットであたりの3ゾーンを中心には、数本の指の腹で頭皮を押さえたり、頭皮を軽くつかんだりして前に動かすのがコツだ。伊藤さんのアドバイスをもとに、具体的なマッサージの方法を上の図に示した。

「頭皮のマッサージをす

している。ヘッドスパにより頭部の筋肉の血流や神経に良い影響を与えることは、顔面にも良い影響を与える可能性はある」と話す。

東京女子医科大学の山本さんは「頭部には側頭筋や前頭筋のように顔面からつながる筋があり、運動

都内に住む40代後半の女性Nさんは「最近、鏡を見るたびに髪が薄くなっている気がする。ソヤやコンもなぐで何か老け顔になってしまった」と話す。トリートメントを替えたり、頭皮をよく洗つたりしているが「何が髪にいいのかわからない」というのが本音だ。

このように髪の老化を気にする人は多いが「頭髪は、間違った常識や思いこみによる手入れで老化を加速させる可能性がある」と、毛髪専門の城西クリニック

(東京都新宿区)院長の小林一広さんは指摘する。

ストレスも影響

例えば洗髪のとき、毛穴の汚れを取るためにゴシゴシ力を入れて洗つていかないで、髪を濡らす方向を見られ、アホが増える場合もある。女性は大切だが、頭皮は老化が進むにつれ、皮脂の分泌が

悪くなったり保湿成分が減少したりするので、洗いすぎると乾燥する。

逆に男性型脱毛AGAの人々は一般に皮脂が多く汗をかきやすく、頭皮が湿潤な傾向を見られ、アホも増える場合もある。女性も月经による女性ホルモンの減少によって男性ホルモンの要因が複雑に絡み合つて

の働きが目立つようになると同様の現象がみられる。乾燥した頭皮も脂っぽい頭皮も、ゴシゴシ洗つことで頭皮を傷つけ、皮膚炎にならぬ。また、ストレスやバランスの悪い食事、喫煙習慣、過度のダイエット、睡眠不足なども髪の老化につながる。

髪や頭皮の良好なコンディションを維持するため

髪、頭皮アロマをしく

禁物は林物の血行促進

シャンプーに溶かし込むことによって落ちる。髪と頭皮は3対の割合で頭皮を洗うことにして」アドバイスする。シャンプードライヤーは頭皮につければ毛先に。洗った後は細菌の繁殖を防ぐためにドライヤーで乾かす。

指の腹を使う

頭皮マッサージは、髪がぬれているときにすると髪の頭皮の状態が整ってこそがきじんで傷むので、洗髪の前にするがよい。マッサージをするのは、血管と神経が集まっている側頭部、頭頂部、後頭部の機足にあたりの3ゾーンを中心には、数本の指の腹で頭皮を押さえたり、頭皮を軽くつかんだりして前に動かすのがコツだ。伊藤さんのアドバイスをもとに、具体的なマッサージの方法を上の図に示した。

電子版にバクナンバ
▼ライフルス
ることによって末梢(まつじょう)血管の血行や末梢神経の働きが良くなることを期待できる」と東京女子医科大学形成外科の医師、山本有祐さんは話す。ただし、マッサージをすれば毛が生えてくることについては思ひ込んだ。

良く肥えた土には花や植物が元気に育つように、丈夫で健康的な髪は、土壤である頭皮の状態が整ってこそが可能なので、洗髪の乳頭に取り入れられ、毛を成長させていく。ただし、薄毛は單なる加齢現象だけではないという点で、男性型脱毛の場合には成長期が短くなり、太くて丈夫な髪を作られず、産毛のようになるが特徴だ。気にならぬ症状があつたら悩み続ければ医師に相談をするのがよいだろう。

(ライター 高谷治美)