



... リフレッシュ 為には!

## 「頭皮マッサージ」

☺ 頭皮のツボをほぐすこと ← 毛血が促進!!  
むくみ解消 ☺  
リフレッシュ 効果☆

頭皮はどのタイプ?? ... ぜん! 頭皮をさわってみて下さい ☆

☺ **「カチカチタイプ」**  
緊張やストレスなどの累影響で  
交感神経 (緊張や興奮したときに働く神経)  
が優位になり、頭皮が硬くなる1つの原因にも...!  
☺ 考え事や緊張によって、歯を食いばらと、お尻の筋肉  
もこわばって、血流の妨げにつながります び

☺ **「フヨフヨタイプ」**  
副交感神経 (リラックスしたときに働く神経)  
が優位になり、血圧が下がって血流が悪くなり  
頭皮がむくんでいるような状態の可能性も...!

☺ ☺ どちらのタイプも、原因はちがっていても  
頭皮の血流が悪くなっているという共通点が ☺☺!!



## 頭皮マッサージのポイント

ポイント

☺☺☺ 指の腹や ☺☺☺ 親指の下のあたり  
をつかって、マッサージがおすすめです ☺☺

(マッサージ①) 円を描くようにこめかみ付近からマッサージ



☺☺☺ マーク付近に ☺☺☺ 4本の指をあて  
円を描くように フレフレとマッサージします!  
爪を立てずに、指の腹をつかって押さえるように  
マッサージしていきましょう ☆

(マッサージ②) 指をずらして下から上へツツ



☺☺☺ しばらくフレフレマッサージを続けたら、  
そのまま指を少しだけ上方にずらしてマッサージする  
場所を変えていきます!

💡 頭皮の血行は下から上へ流れていますので「マッサージ」も  
血流に沿って、下から上へと行うのがおすすめです ☺

☺☺☺ おすすめのツボ

☺☺☺ 「太陽」... 眼精疲労 ☺☺☺ におすすめ!  
まゆ根と目尻の中央から少し後ろの  
位置にあるツボです ☺

☺☺☺ 万能なツボ

☺☺☺ 「百会」... 目の疲れ、眼気、頭痛  
(ひやくえ) 肩こり、血行不良の解消  
ちょうど「お尻のツボ」のくぼんでいる所です ☆

