

# ヘッドプログラム構成表

こめかみ&額		
	こめかみを押す 両手中指（腹）：5回×1セット	カウント3
	こめかみ引き上げ 両手中指（腹）：5回×1セット	カウント3
目隠し	眉毛上の引き上げ 両手親指（先）：4点×2セット	カウント3
目隠し	額の引き上げ 両手親指（先）：4点×3ライン×2セット	カウント3
側頭部		
目隠し	側頭部のほぐしマッサージ 両手3指（先）：6～8周×1セット ※方向自由	—
目隠し	側頭部の引き上げ 両手3指（先）：3点（前・中・手前）×2セット	カウント3
頭頂部		
目隠し	頭頂部 正中線を百会まで引き上げ 親指（先）：4点×2セット	カウント3
目隠し	正中横ライン（ハチ）百会に向かって引き上げ 両手親指（先）：4点×2セット	カウント3
目隠し	頭頂部 額生え際から百会に向かって引き上げ 両手3指（先）：4点×2セット	カウント3
首		
目隠し	首のローリングマッサージ 両手4指（腹）：1カ所×1セット	
目隠し	首の付け根ツボ押し 片手&両手中指（腹）：3カ所×2セット	カウント5
後頭部		
目隠し	後頭部のほぐしマッサージ 3指（先）：6～8周×1セット ※方向自由	
目隠し	後頭部の引き上げ 3指（先）：3点（前・中・手前）×2ライン×2セット	カウント3
反対側		

## ヘッドストレッチとは？

頭皮の筋肉を一定のリズムでストレッチするように揉みほぐすことで、副交感神経の働きを高め心身共に多くの効果をもたらします。

毛髪への摩擦もなく、頭皮や頭蓋骨にも負担をかけず、血流を促進していきます。老若男女安心して受けていただけるストレッチです。

筋肉がヘッドストレッチの刺激を受けると、神経を介して心地よい信号が脳へ送られます。

**頭からの刺激は唯一脳に直接心地よさを送ることができます。**その刺激は脳幹を経て、大脳へ広がり、興奮していた大脳を鎮静化させます。そして心身ともにリラックスした状態になります。

人間は大脳、特に大脳新皮質で処理しなければならないことから離れると快適な眠りに入ります。

ヘッドストレッチは、**心も体もリラックスできる究極のリラクゼーション**なのです。

## メイン効果

- ◆脳脊髄液の流れが改善し生体機能が活性化することで全身の自然治癒力（免疫システム）が向上する
- ◆副交感神経を優位にし、自律神経を整えることでホルモンバランスが改善する
- ◆良質な睡眠をもたらす
- ◆心を落ち着け安らかにし前向きになる
- ◆ストレスや不安を解消しリラックスできる
- ◆頭皮や頭、首、顔などの筋肉のコリや痛みを和らげる
- ◆頭皮の老廃物をかきだすデトックス効果
- ◆眼精疲労、緊張型頭痛などを和らげる
- ◆想像力を高め、思考を明確にし、集中力を高める
- ◆美肌効果（たるみ、肌の状態、肌色）
- ◆リフトアップされ見た目が若返るアンチエイジング効果
- ◆健康で強い髪になり、艶・ハリが出る

## こめかみ&額

### こめかみを押す



●その他

#### ●ポイント

- ・左右均等の位置でおす（串ざしをイメージ）
- ・中指の腹でおす

#### ●効果説明トーク

- ①新陳代謝を促進させ顔や目の周りのむくみ解消
  - ②目の疲れ・眼疲労の回復促進
  - ③老眼・近眼の改善効果
  - ④頭痛・偏頭痛の軽減
- などに効果的です。パソコンやスマホで目が疲れることが多いのでしっかり刺激します。

### こめかみ引き上げ



●その他

#### ●ポイント

- ・左右均等の位置でおす（串ざしをイメージ）
- ・中指の腹でおす

#### ●効果説明トーク

- こめかみを引き上げることで、側頭筋が刺激され、
- ①小顔
  - ②顔や目元のたるみ解消
  - ③ほうれい線予防
- などの効果が期待できます。

## 眉毛上の引き上げ



●その他

### ●ポイント

- ・眉毛に指が触れない（メイクがとれるため）
- ・親指先で押す

### ●効果説明トーク

ツボと目のまわりの筋肉に刺激をいれ、眼精疲労を軽減させていきます。

## 額の引き上げ



●その他

### ●ポイント

- ・3本目の横ラインが髪の生え際ライン
- ・親指先で押す

### ●効果説明トーク

普段、意識することはありませんが、おでこにも筋肉があり、肩が凝るようにおでこも凝るのです。そして、その凝りが顔のたるみの原因になってしまいます。特に注意して欲しいのは、心配ごとが多く眉間にシワを寄せる癖がある人。日常的に眉間にシワを寄せていると、おでこが凝りやすくなってしまいます。

おでこが凝ると皮膚が弛んできます。そしてそのたるみが目の上にのしかかり、まぶたが重く垂れて、目が小さくなってしまいます。

おでこは疲れや緊張が蓄積しやすい部位で、顔の中でも最も凝りやすいと言われています。おでこの筋肉を引き上げながら刺激を入れて、緩めていきます。

- ①目が大きくなる
- ②顔や目元のたるみ・シワ解消
- ③ほうれい線予防  
などに効果的です。

# 側頭部

## 側頭部のほぐしマッサージ



### ●その他

### ●ポイント

- ・3本指の先で頭皮をとらえ、ゆっくり円を描くようにまわす
- ・まわす方向は自由

### ●効果説明トーク

側頭部が凝っている方に多いのは、

・ストレスを抱えている・常に何かに耐えていたり、我慢してることが多い・歯ぎしりをよくする人です。

「こらえ筋」とも呼ばれ、ほうれい線やフェイスラインのたるみはこの凝りやむくみが原因の一つで、アンチエイジングに大きく関わってきます。

また、眼の使いすぎも側頭筋に凝りが出来て、側頭筋をほぐすことで目がすっきりすることが多いです。

## 側頭部の引き上げ



### ●その他

### ●ポイント

- ・3本指の先で頭皮をとらえ、百会の方向へ引っ上げる
- ・時間ある場合、円を描くようにほぐしてから引き上げてもOK

### ●効果説明トーク

側頭筋が凝ると、顔全体がたるんできます。また、顎関節（かくかんせつ）や首にも負担をかけてしまいます。側頭筋をほぐすことでフェイスラインが引き締まり、すっきりとした顔になります。首の凝り解消にも効果的です。

# 頭頂部

## 正中線を百会まで引き上げ



●その他

### ●ポイント

- ・4点目が百会
- ・親指先でしっかり地肌をとらえ、摩擦のないように

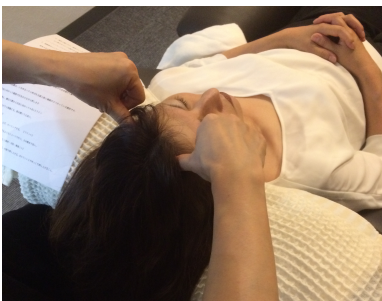
### ●効果説明トーク

頭頂部は、まじめな人や、ものごとを理論的に考えすぎる人に凝りがあらわれやすい場所です。ここに凝りやむくみがあれば、おでこのシワも目立ってきてしまいます。そして、正中線ラインは多くのツボがあつまる神経系経絡（経路：気や血の流れ）です。

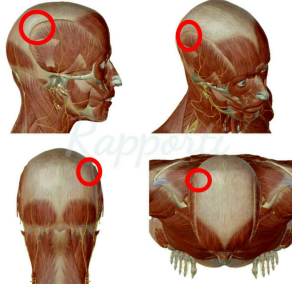
- ・頭痛・めまい・抜け毛・髪にハリとツヤを与える・ストレス

などに効果的です。

## 正中横ライン（ハチ）百会に向かって引き上げ



ハチが張って、角ができる場所



●その他

### ●ポイント

- ・両親指先でしっかり地肌をとらえ、摩擦のないように
- ・百会の方向へ引っ張る

### ●効果説明トーク

頭頂部は筋肉が無いので、自分で動くことができません。そのため、リンパが滞ってしまいます。リンパの流れもヘッドストレッチで改善していきます。

## 額生え際から百会に向かって引き上げ



### ●その他

#### ●ポイント

- ・3指先でしっかり地肌をとらえ、摩擦のないように
- ・2ラインでもOK（内側→外側へ）
- ・百会の方向へ引っ張る

#### ●効果説明トーク

健康な髪を増やすためには、頭皮の下で毛母細胞が活発に細胞分裂をすることが肝心。毛細血液の流れが悪いと、十分な栄養が毛母細胞まで届かず、髪が細くなったり、抜け毛の要因になります。

筋肉の無い頭頂部をヘッドストレッチでほぐし、血液の流れをよくすることは、健康な髪のためにも必要なのです。

# 首

## 首のローリングマッサージ

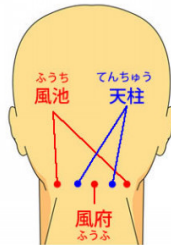


●その他

### ●ポイント

- ・頸椎を4指で持ち上げるようなイメージ
- ・力は軽めでOK
- ・基本、頸椎横の1ラインだが首横の2ライン実施してもOK

## 首の付け根ツボ押し



●その他

### ●ポイント

- ・風府は片手で中指で押し上げる（天柱、風池は両手中指）
- ・ツボは骨が引っかかる場所

### ●効果説明トーク

頭痛は大きく分けて、①偏頭痛、②筋緊張型頭痛、③群発（ぐんぱつ）頭痛、④危険な頭痛の4に分類されます。

①偏頭痛・・・一時的に脳に負荷がかかる状態→脳の血管が収縮→血管の炎症→ズキン・ズキンする拍動性の痛み。

②緊張型頭痛・・・肩、首、眼などに慢性的なストレス→筋緊張→血管や神経の圧迫→ズーンと重だるい感じ。

③群発頭痛・・・発作的な強い頭部の痛み（目の奥）・しめつけが発生。数時間で解消することが多いのですが、このような症状を数週間～2か月間、毎日にわたり繰り返すようになります。「目がえぐられるような」「きりで刺されるような」と表現されるように、耐えられないほどの痛みだといわれます。

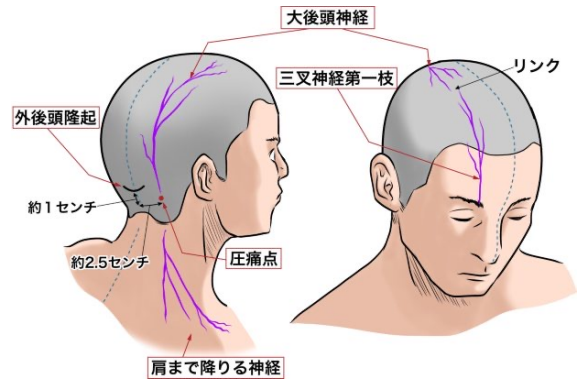
### ④危険な頭痛

脳梗塞、脳出血などの予兆として頭痛が現れることがありますが、この場合は緊急を要します。

①②の頭痛は頭部の血流が問題となるため、症状が強くなる前にツボ指圧やマッサージで緩和させるのが効果的です。頭痛に効果的なツボは、風府、天柱、風池です。

# 後頭部

## 後頭部のほぐしマッサージ



### ●ポイント

- ・ 耳の横周辺をほぐす
- ・ 3本指の先で頭皮をとらえ、ゆっくり円を描くようにまわす
- ・ まわす方向は自由
- ・ 基本1箇所だが、3箇所（前・中・手前）実施してもOK

## 後頭部の引き上げ



### ●その他

### ●ポイント

- ・ 耳の横スタート
- ・ 3本指の先で頭皮をとらえ、百会の方向へ引っばる
- ・ 時間ある場合、円を描くようにほぐしてから引き上げてもOK

### ●効果説明トーク

家事、デスクワークなど猫背姿勢が長時間続くことが多く、肩、首の筋肉が緊張し血流が制限されて頭痛が起こります。（筋緊張型頭痛）

また、後頭部には左右に1本ずつ後頭神経が後頭部の真ん中あたりから頭頂部にかけてはしっており、悪姿勢やストレスなどによるコリが原因で後頭神経を刺激して、それが後頭部頭痛の原因になってしまいます。

また、目の酷使が日常的になると、睡眠を取っても目の疲れが取れない、いわゆる眼精疲労が回復せず、視神経が緊張した状態が続き、後頭部の頭痛を引き起こしやすくなります。