疲れ解消★カンタン！アンチエイジング（第2回）

疲労回復&老化防止！お風呂で3分ヘッドマッサージ

2015.08.21



「頭」も、こるってご存じですか？ 実は、肩や腰だけでなく「頭（頭皮）」もこりやすい部位なのです。やる気や集中力が低下して身体が重く感じてきたら、頭皮の体液循環が滞っているせいかもしれません。

放っておくと、抜け毛や肌トラブルを招きやすくなってしまいます。毎日の入浴習慣に「ヘッドマッサージ」を取り入れて、疲労や老化の原因を汚れと一緒に洗い流してしまいましょう。

頭のこりは「慢性疲労」と「老化」を招く

頭にもこりがあるというのは意外に思われるのではないでしょうか。血液やリンパ液の流れが滞ることで肩や腰のこりは発生しますが、頭皮も同じように体液循環の滞りによってこり固まってしまいます。

頭がこって酸素や栄養が行き渡りにくくなると、頭皮や顔の皮膚に悪影響を及ぼします。白髪や抜け毛が多くなったり、乾燥肌・吹き出物などの肌トラブルやシワ、たるみが発生しやすくなったりと、老化を早めてしまうのです。疲労物質が排出されにくくなるため、疲労が抜けにくい体質になるなど良くないことばかり……！
疲労回復やアンチエイジングには、頭皮を柔らかくほぐして体液循環をよくするケアが大切です。

※こりによる不調やリンパケアの健康効果について詳しく知りたい方には一般社団法人
日本リンパ協会編著の『リンパケア検定2級 公式テキスト』（評言社）がおすすめです

頭のこりはヘッドマッサージで解消

疲労回復を促進して老化を防ぐためには、こり固まった頭皮を柔らかくほぐすことが重要です。こりをほぐすヘッドマッサージで、頭皮の老廃物の排出や栄養素の運搬がスムーズになります。

今回は、お風呂で髪を洗いながら手軽にできるヘッドマッサージ法をご紹介します。入浴時は血行がよくなるため、こりをほぐす絶好のチャンス。今日から早速始めてみましょう。

頭を洗いながらできるヘッドマッサージ（所要時間：約3分）… 続きを読む