

全力応援！40代からの美とからだ

マイエイジ MyAge

オンラインマガジ
OurAge
アウェイジ

2020 秋号 Vol.21

免疫力をつけて
ウイルスに
負けない体！



Cover
黒田知永子さん
今、心地よいスタイル

その頭痛、肩こり、むくみ…思わぬ病気がひそんでいるかも？
解決！「なんとなく不調」

自宅で、自分でできること全部
しみ&シワは消せる時代です！

更年期前からの準備が肝心！
一生歩ける「骨」になる

髪は
進む!

最新スカルプケアで
所然、差がつく!

するべきこと

1

髪のための
食改善

髪が衰えて
きたら!?と思ったら
今すぐすべき4つの対策

シャンプーブラッシングが育毛にいいこれだけの理由

頭皮マッサージはちょっと面倒…でも、ブラッシングなら継続しやすく、効率的に頭皮をほぐせます。シャンプー時なら、血流アップも頭皮のクレンジングもできて一石二鳥！



本山典子さん
Naoko Motoyama

国際毛髪皮膚科学研究所代表理事、毛髪診断士認定講師。漢方・アーユルヴェーダ、さらに皮膚生理学・身体心理学へも造詣が深い。血流や神経に働きかけるオリジナルのブラッシングメソッドは、日本のヘアサロンをはじめグローバルでも高い評価を受けている

にいい、抜け毛の予防からポリュームアップまで！



2

生えざわ手前から耳を囲むように

側頭筋から後頭筋へとかします。最初にここを動かすと、むくみをリリースして副交感神経も優位に



1

ブラシの通り道を作る

髪のもつれを解き、十分に予洗い。泡を全体に行き渡らせながら、手ぐしを通してブラシを通りやすく



4

血液をさらに逆流させる

次は下から上に、首から後頭部へとかします。後頭筋が緩んで、帽状腱膜への血流もよりスムーズに



3

側頭・後頭・僧帽筋へ流す

側頭部から後頭筋を通り僧帽筋へとかします。ここは頭部と体の中継点。血流とリンパをしっかりと流して



6

ブラシを縦にして前後に揺らす

髪が長い場合は、毛先までとかきさらなくても、ブラシを縦にして、前後に小刻みに揺らすだけでもOK



5

前頭筋はリフトアップにも

額の生えざわの少し手前から、帽状腱膜へとかします。眉間のシワやフェイスラインの引き上げにも有効



8

すすぎもブラシで泡残りなし

最後は流水で流しながらとかせば、泡のすすぎ残しもなし。トリートメントもブラシで行き渡らせると◎



7

すべての毛細血管に触れるように

帽状腱膜の毛細血管へ血液を行き渡らせるように、右から左、左から右へと全方向から頭頂部をとかします

肉を動かせること。さらに注目したいのは、ブラッシングによって効率的に頭皮の筋

「過剰な皮脂や汚れがたまりがちな季節です。シャンプーでブラッシングをすると、細部の汚れがしっかりと落とせ、におい予防やポリュームアップにもつながります。また、今年はお風呂のお湯が増えているようです。自宅に閉じこもって体を動かさなければ代謝が悪くなり、リンパの流れも悪化。めぐりをよくする意味でもブラッシングはおおいに有効なんです」



ウエットにもドライにも。スカルプブラシワールドプレミアム(シヨート)¥5,800/エス・ハート・エス

ウエット使用におすすめ。ラ・カスタヘッドスパ スカルプブラシ ¥2,000/アルペンローゼ



「美髪を作るためには、何をしても血流のよさが不可欠。それには頭部の筋肉のこわばりを緩めてポンプとしての機能を働かせることが必要です。ブラッシングは血流を促すのにも最適なんですよ」

むくみややすい側頭筋から始め、背中の中の広い筋肉、僧帽筋と接続する後頭筋をほぐして血流を呼び込みます。最後に前頭筋から帽状腱膜へ血流を流すという順番で。ブラッシングも重要です。頭皮を傷つけない、柔らかく肌あたりのよいもので、地肌との密着面積が広いものを選びましょう。

ブラッシングでほぐせる頭皮筋



肩こりは、肩甲骨から後頭部にかけて広がる僧帽筋のこわばりによるもの。少しストレッチしてほぐしてからブラッシングすると、効率的に血液を頭部に送り込めます。帽状腱膜には筋肉がないので、頭頂部まで血液を行き渡らせるように意識しながらブラッシングを