

3

同じく手のひらで、首から鎖骨へ、あご下の中心から左右へと、リンパの流れに沿う方向に優しくさする。



4

ほか、頭頂部や首の後ろなど、こわばりが気になるところを指の腹でマッサージ。指を使うときは力を入れすぎないように注意。爪を立てるのはもちろんNG。



1

シャンプー時に「頭皮マッサージ」を行うと、頭皮の血行促進・代謝アップ・リラクゼーション効果も倍増。最初に10本の指をそろえ、指の腹で頭皮を動かしながら頭全体をほぐす。

2

次に、手のひらの付け根を使って、こめかみや耳の上などの側頭部と、首の後ろ側の筋肉をゆっくりさする。

