

# 頭皮をマッサージしましょう！



マッサージにより、頭皮をもみほぐして柔らかくし、血行をよくしましょう！

★手のひらを使って側頭部、後頭部、首を先にほぐすと、前頭部、頭頂部付近の動きが良くなりますよ！頭皮用のクリーム等を使って髪が絡まないようにしましょう。

1



側頭部を手のひらではさみ、ゆっくりとやさしく押す。

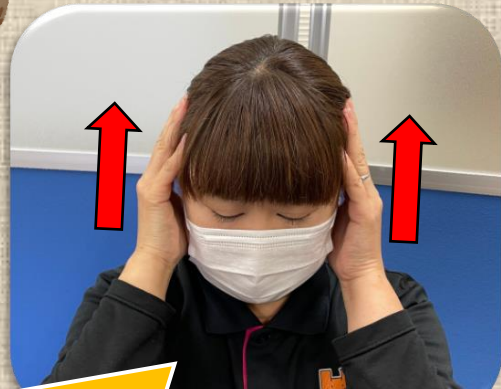
2

こめかみ辺りを手のひらで上下に動かしながらやさしく押す。



4

人差し指、中指、薬指で頭皮を押しながら、生え際から頭頂部に向けてゆっくりと地肌を上へ引き上げます。

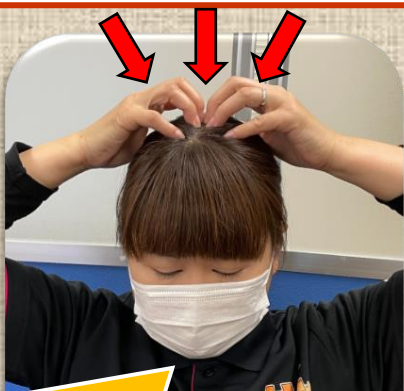


3



てっぺんに手のひらを重ね、矢印方向へやさしく押す。

5



指先で、頭中央の「気持ちいい！」と感じる部分を1ヶ所3秒ほど押して離します。深呼吸してリラックスしながら♪

①～④はそれぞれ3～5回くらいが目安です。

目が疲れや、顔のたるみにも効果があるようです！ぜひやってみてください。



『おうちでエンジョイ！へこまん生活』はコチラから。介護予防情報を定期的に発信しています。