頭皮は、
背中からほぐす

毛髪再生マッサージ方法

毛髪再生美容師®・美容師歴25年以上
斉藤聖恵

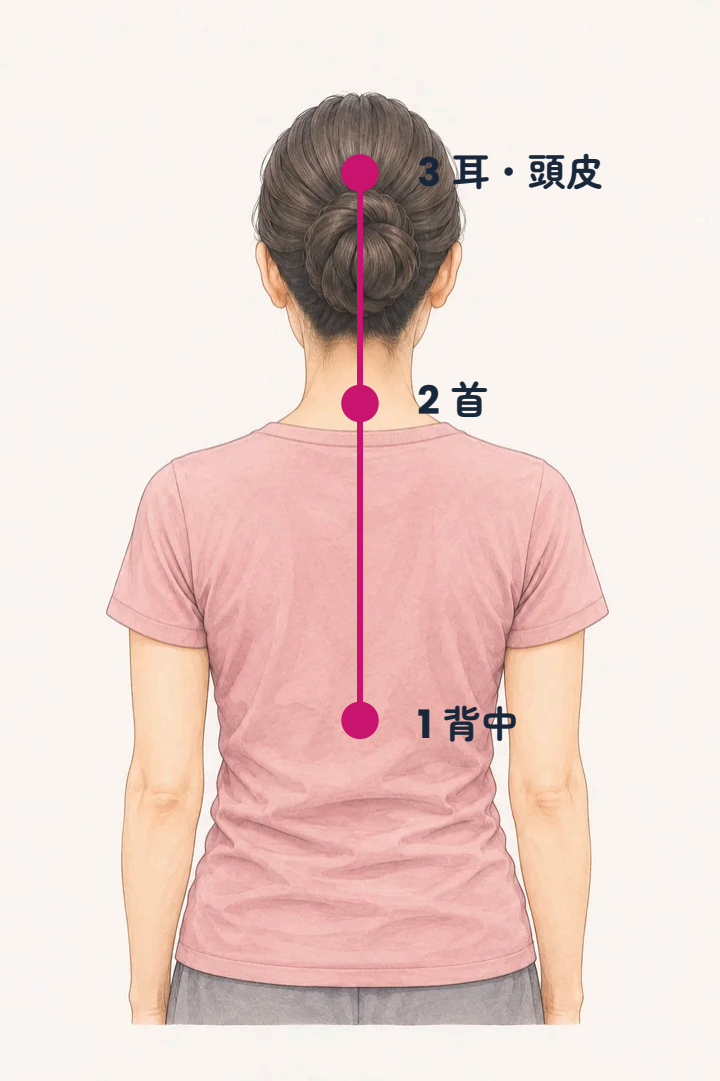


はじめに

毛髪再生美容師の斉藤きよえ（＆ヤバ子）です。個別相談に来てくださって、ありがとうございました。

頭の筋肉は、首や背中の筋肉とつながっています。
首や背中がかたいと、頭皮が引っぱられて、
動きがにぶくなります。

だから、頭皮をもむ前に、背中と首からゆるめていきます。



気持ちよく続ける、3つの約束。

痛いほど、押さない

痛みではなく、「心地よい」と感じる強さで。

息を、止めない

ゆっくり息を吐きながら行うと、力が抜けやすくなります。

1日1分から

寝る前や、お風呂上がりに。毎日少しずつ続けることが
大切です。

用意するもの。

タオル1本

やや硬めのタオルを、くるくると丸めて使います。

テニスボール（あれば）

2章の「時間がある日は」で使います。

目次

1　背中を、タオルでゆるめる

2　首を、タオルと指でゆるめる

3　耳をゆるめて、頭皮をゆるめる

まとめ　今夜の3つ

1 背中を、タオルでゆるめる



巻いたタオルに
乗るだけ。
20秒
それぞれ、
キープします。



デスクワークやスマホの姿勢で、背中の
上の方はかたまりがちです。

1 巻いたタオルに、背中を乗せる





背中の真ん中あたりに巻いたタオルが来るように、仰向けに
なります。膝は曲げたまま。

20秒

2 両腕を、頭の上へ

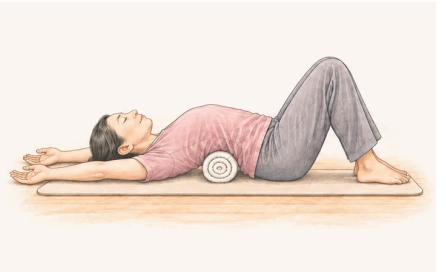




両腕を頭の上へ伸ばして、巻いたタオルに体重を預けます。

20秒

3 タオルを、肩甲骨の上へ





タオルを肩甲骨の上の端まで移して、同じように

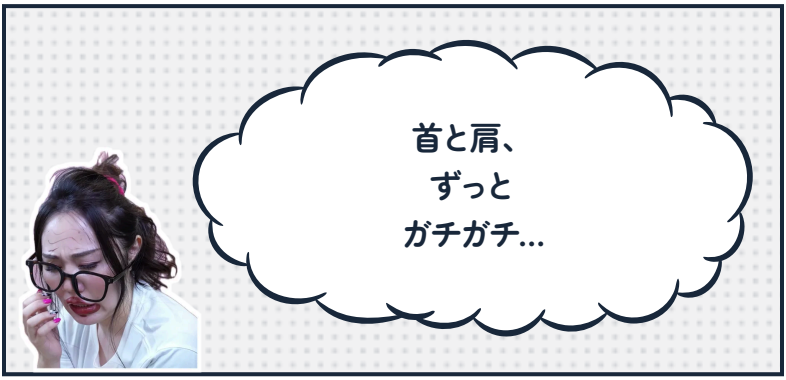
背中を伸ばします。

20秒

今日からこれ1つ

寝る前に、巻いたタオルに
背中を乗せて20秒

2 首を、タオルと指でゆるめる





まずは、巻いたタオルを枕にして。

1 首の付け根に、タオルを置く





巻いたタオルを首の付け根に置いて、頭の
重さをゆっくり預けます。

10秒×**2**回

2 顔を、左右にゆっくり



顔をゆっくり左右に向けて、伸びを感じる所で止めます。

10秒×**2**回

3 タオルを、少し上へ





タオルを少し上（頭の付け根のすぐ下）
へずらして、同じように。

10秒×2回

指で（お風呂上がりにも）

1 耳の下から、鎖骨へ





耳の下から鎖骨までの線に指を当てて、やさしく下へ
流すように、ゆっくりほぐします。

2 首を傾けて、前から斜めへ

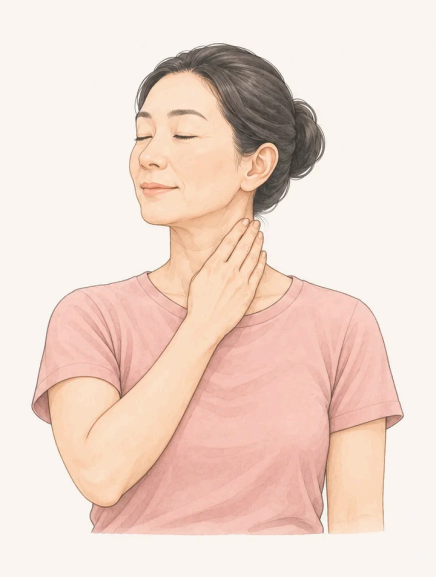


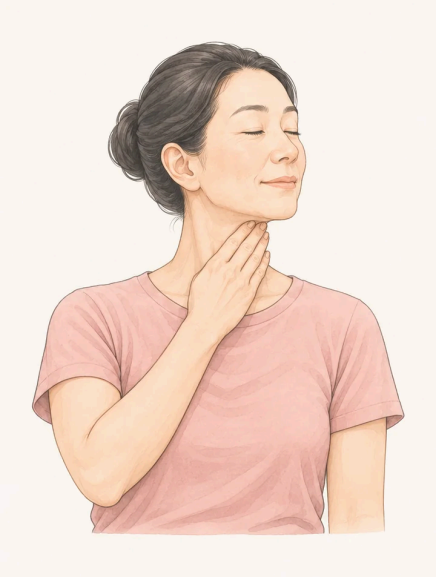


首を少し傾けて、首の前から斜めの線に軽く圧をかけます。

心地よく伸びる所まで。

3 指を当てたまま、顔を左右に





首に指を当てたまま、顔をゆっくり左右に向けます。

ゆっくり大きく動かすのがコツです。

4 耳の後ろの下を、押す





痛気持ちいい所に指を当てて、深く息をしながら押します。

10秒×**2**回

時間がある日は、胸まわりも

1 壁で、胸を伸ばす

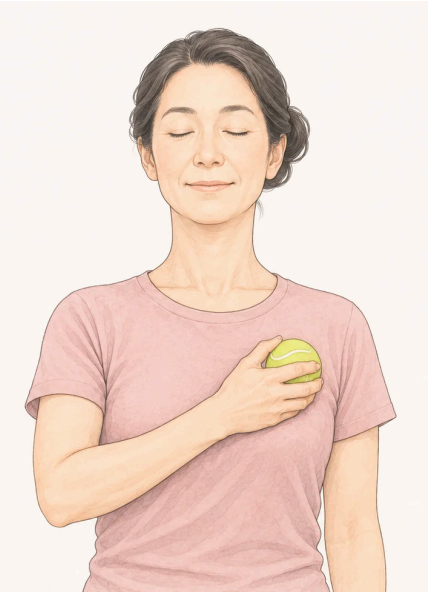




壁に腕をつけて、腕の位置は変えずに体だけをひねり、胸を伸ばします。反対側も同じように。

2 鎖骨の下に、ボールを当てる





テニスボールを鎖骨の下に当てて、軽く押しながら、
少しずつ位置をずらします。

10秒

今日からこれ1つ

首の付け根にタオルを置いて、顔を左右に

3 耳をゆるめて、頭皮をゆるめる



えっ、
髪なのに
耳をもむの!?

耳を包んで、
後ろへ
5回
ゆっくり、
まわします。



耳のまわりの筋肉は、頭の横の筋肉とつながっています。
耳をゆるめることは、頭皮をゆるめること。

1 耳をつまんで、上と横へ



耳全体を軽くつまんで、上・横・下へ引っぱります。

5秒×**3**回

2 耳を包んで、後ろへ回す





手のひらで耳を包み込むように、後ろへゆっくり回します。

5回

3 耳たぶを、下へ



耳たぶをつまんで、やさしく下へ引っぱります。

5秒×3回

4 耳のまわりに、円を描く



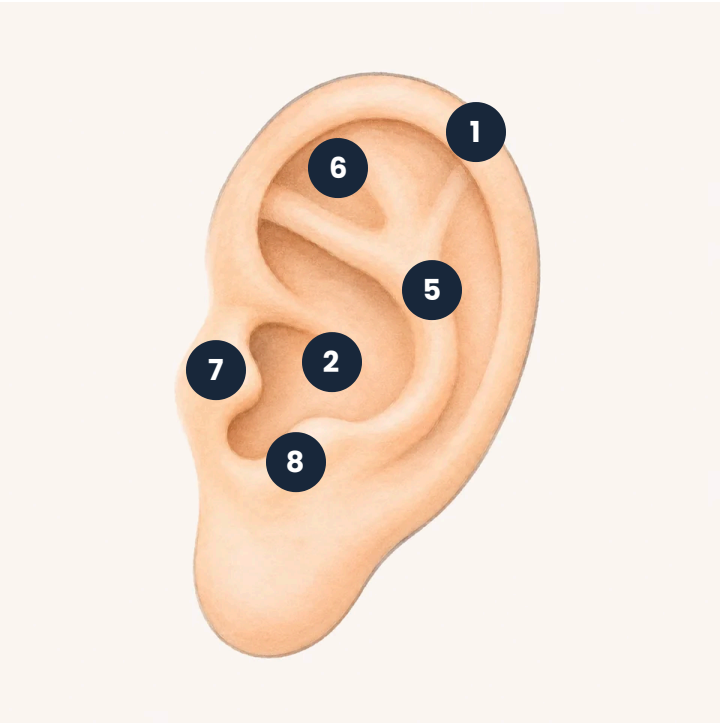
耳のまわりを、円を描くようにさすります。

10回

おすすめの時間は、お風呂上がり、寝る前、仕事の合間。

耳のツボの地図

指先で、痛気持ちいい強さで、ゆっくり押します。



3 耳背・4 耳根は、耳の裏と付け根です。

巡りを意識したいとき

1　耳輪（じりん）

耳のいちばん外のふち

2　耳甲介（じこうかい）

耳の穴の横の、広いくぼみ

3　耳背（じはい）

耳の裏側

4　耳根（じこん）

耳の付け根

ほっとしたいとき

5　対耳輪（たいじりん）

耳の真ん中の、かたい山

6　三角窩（さんかくか）

上の方の、三角のくぼみ

7　耳珠（じじゅ）

耳の穴の前の、小さな出っぱり

頭が疲れたとき

8　対珠（たいじゅ）

耳たぶの上の、小さな山

今日からこれ1つ

耳を包んで、後ろへ5回

まとめ　今夜の3つ

- [ ] 寝る前に、巻いたタオルに背中を乗せて20秒
- [ ] 首の付け根にタオルを置いて、顔を左右に
- [ ] 耳を包んで、後ろへ5回



行動しなければ、何も変わらない！

1日1分からで、大丈夫です。髪は、何歳からでも変えられます。一緒に育てていきましょう。

Kiyoe

やり方で迷ったら、気軽に聞いてください。

LINEで、きよえに聞く ›

押すと、きよえの公式LINEのトークが開きます

毛髪再生マッサージ方法

毛髪再生美容師®　斉藤聖恵（Beauty Hospital）

もとにした教材: 再生美容室®Rine式「毛髪再生マッサージ」。サロンでお伝えしている言葉に直してまとめました。

痛みが強いときや、体調がすぐれないときは、無理をせずにやさしく。通院・治療中の方は、医師に相談してから行ってください。感じ方には個人差があります。