



まめ知識

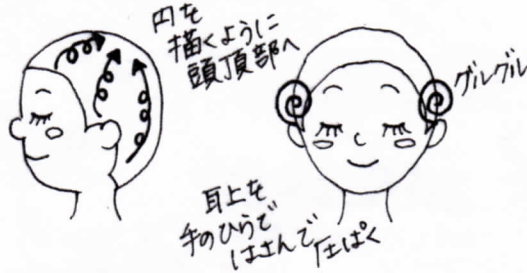


No.19

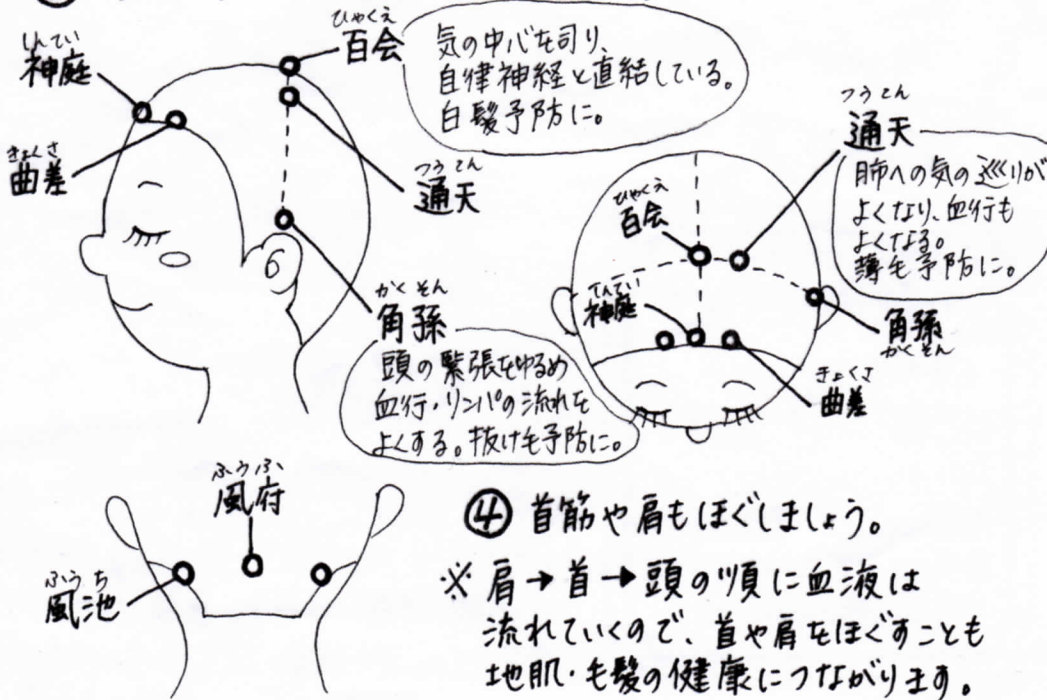
頭皮環境の改善、抜け毛予防などには
マッサージが大切です!! 今回は頭のツボもご紹介。

① 入浴後、シャンプー後など温まって血行が良い時に行いましょう。

② 手のひらや指のはらで
力を入れすぎないように
マッサージしましょう。



③ 指のはらでツボをゆっくり押しましょう。



④ 首筋や肩もほぐしましょう。

※ 肩→首→頭の順に血液は流れていくので、首や肩をほぐすことも地肌・毛髪の健康につながります。