

もめば不調がゼロになる! 最高のマッサージ

その調理
栄養9割捨ててますよ!

もっと健康に、もっと美しく
日経ヘルス

Idea

野菜の栄養
100%摂る
食べ方&調理法

カボチャの
ワタで美肌



10

2017 October
定価600円

医師も薦める正解マッサージ

「万能血巡りツボ」で

肩こり、冷え、めまい改善

便秘外来・小林弘幸医師の

「腸はさみもみ」

小顔になって気分も上がる

「30秒顔もみ」

うつうつの原因は脳の老化…

女の脳を

たった 若返らせる

4つの習慣

大人のADHD

首・肩のコリ、むくみ、痛み…

もめば不調がゼロになる!

最高の

マッサージ

全身のコリを
自分で解消!
ダイエットも!

朝夜3分でむくみ消し

反射区&リンパもみ

歯ぐきに反射区があった!

「デンタルリフレ」

テニスボールで

筋膜ほぐし

寝たまま腹もみ

ダイエット

目の疲れが
取れて、
小顔にもなる

脳神経外科医が考案 — Facial Massage —

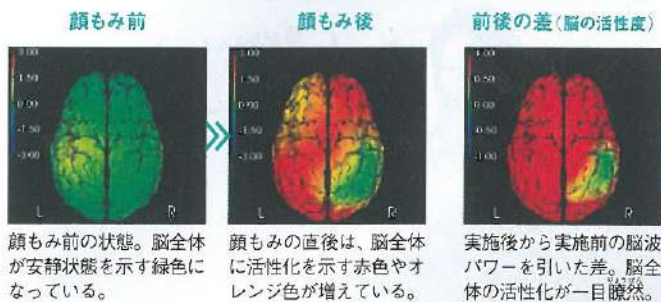
Method 2
神経を
若返らせる

頭スッキリ、イライラが消える！ 30秒 顔もみ

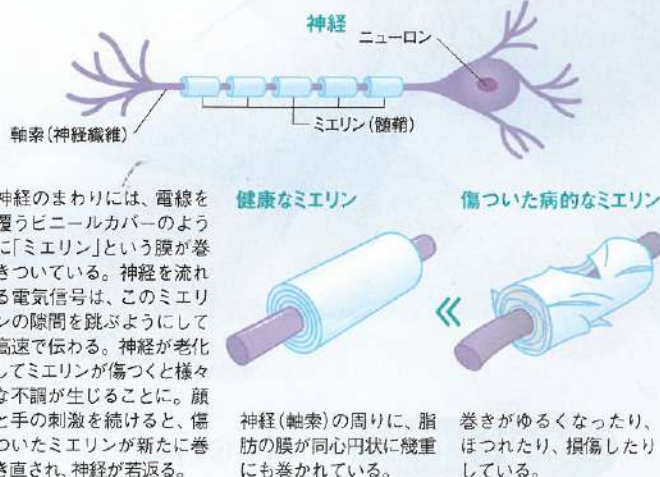
顔は体の中でも特に神経が集中しているところ。そこを指で押ししたり、つまんだり、回したり……。そんな簡単な方法で、疲れた目がスッキリ、イライラ解消、うつうつ気分も上向きに。毎日続ければ、神経が若返って伝達がスムーズになり、不調の改善や小顔効果も期待できる。

「30秒 顔もみ」で神経が若返える！

- 効果 2 三叉神経から脳幹、さらに自律神経、大脳にも刺激が伝わる
- 効果 1 顔と手の刺激で傷ついた神経が若返り、伝達が良くなる



慢性硬膜下血腫の手術を受けた78歳男性が、顔つまみ30秒×3回、顔まわし30秒×3回を実施。実施前後での脳の状態を脳波によって比較した(NAT解析)。写真は脳活動を画像化したもの。顔もみ実施後は前頭葉から頭頂葉、後頭葉にかけて赤～オレンジ色になり、脳全体が活性化したことが認められた。(NAT画像提供:工藤院長)



神経のまわりには、電線を覆うビニールカバーのように「ミエリン」という膜が巻きついている。神経を流れる電気信号は、このミエリンの隙間を跳ぶようにして高速で伝わる。神経が老化してミエリンが傷つくと同様な不調が生じることに。顔と手の刺激を続けると、傷ついたミエリンが新たに巻き直され、神経が若返る。

神経(軸索)の周りに、脂肪の膜が同心円状に幾重にも巻かれている。

巻きがゆるくなったり、ほつれたり、損傷したりしている。

「顔と手は、体の中で最も多く神経が集中しているところ。顔もみは、その手と顔を同時に刺激し、効果的に神経を若返らせる」と、くどうちあき脳神経外科クリニックの工藤千秋院長。

神経は体中に張り巡らされ、脳から全身に、また全身から脳へと電気信号が瞬時に行き交っている。神経が劣化すると、この電気信号がうまく伝わらなくなり、いろいろな不調が現れることに。「神経のまわりには「ミエリン(髄鞘)」という膜が巻きついている。この損傷が神経劣化の正体。顔もみは神経に刺激を与えることで、ミエリンの巻き直しを促す」と工藤院長。

顔もみで刺激するのは、三叉神経の通り道に当たる3カ所。そこを30秒間、つまんだり押したりするだけだ。「三叉神経への刺激は脳の奥の脳幹に伝わり、さらにはその近くにある自律神経の指令センターにも届くと考えられる」と工藤院長。

脳波を調べた実験では、顔もみ実施後は前頭葉から頭頂葉、後頭葉にかけて脳全体が活性化していた(上の画像参照)。「脳の手術後の患者さんでも、これだけ活性化した。予想以上の効果が認められた」と工藤院長。

顔もみは朝起きたときや仕事で疲れたときなど、1日何回や



顔と手は体の中でも
神経が多く集中!

顔もみで三叉神経を
刺激しよう



顔もみで刺激するのは、三叉神経の通り道。この刺激は三叉神経を介して脳の奥の脳幹へと伝わる。このすぐ近くには「縫線核」という自律神経にかかわる部位も。「顔もみを続けると、自律神経も一緒に刺激できる」(工藤院長)。

“顔を刺激するだけで
目も気分もすっきり!”



工藤千秋院長

くどうちあき脳神経外科
クリニック(東京都大田区)

脳神経外科医。英国バーミンガム大学、東京労災病院などを経て、2001年から現職。延べ39万人以上の患者の治療に当たる。著書に「脳神経外科医が教える病気になる神経クリーニング」(サンマーク出版)など。

取材・文/佐田節子 写真/鈴木 宏
スタイリング/中野あずさ(biwa)
ヘア&メイク/依田陽子 モデル/佐藤飛鳥
イラスト/三弓素青(図版)、Takako(三叉神経)
デザイン/ビーワークス

ってもOK。「特に目と頭がスッキリする。続けると気分も上向きになり、小顔効果も期待できる」と工藤院長。始めてみよう。

活性化、神経も若返る”

できるのが、この「顔もみ」。1日何回やってもOK。毎日続けると神経も若返り、不調も和らぐ！

基本の 「30秒顔もみ」

三叉神経の通り道に当たる目尻、小鼻の横、唇の下の3点を同時にもむ。所要時間30秒！疲れ目もむくみも改善。脳にも刺激が伝わる。

「顔もみ」は正しい姿勢で！

① 猫背はNG 背すじを伸ばして座る

首と背骨は多くの神経が通る幹線道路。神経を刺激する顔もみは、背すじを伸ばした正しい姿勢で行うことが大事。

② あごを引き、 胸を開いた姿勢で 顔もみスタート！

あごを引いて胸を開くと、背骨の真上に頭がくる正しい姿勢になる。この状態で顔もみを始めよう。



1 薬指の腹を 小鼻の横に当てる

小鼻の横を押すと痛いと感じる場所がある。そこが「天迎香」と呼ばれるツボで、三叉神経も通る。そこに薬指の腹を当てる。中指のほうがやりやすい人は、中指でOK。爪が皮膚に食い込まないように注意。



10秒。
ここまでを
3セット

眉尻と目尻の間に3本の指を当て外側に引っ張るように押す

眉尻と目尻の間の骨の上に入さし指、中指、薬指を当て、多少外側に引き上げるようにして、10秒間押す。



10秒

唇の下を中指と薬指でイタ気持ちいい程度に押す

唇の下に中指と薬指を当て、押すと痛いところを探す。グーッとイタ気持ちいい程度に10秒間押す。



10秒

小鼻の横を中指の腹で強めに10秒間押す

小鼻横に中指を置き、押すと痛いところを探り当てる。薬指も添えて、イタ気持ちいい力加減で10秒間押す。

指がずれてしまう人は…

30秒ポイント押し！

イタ気持ちいいところを
30秒ずつ押しみよう

3カ所を一度に押すのが難しい人は、目尻、小鼻横、唇下のイタ気持ちいい場所を1カ所ずつ押そう。押しながら外向きに回してもいい。

“3点押すだけで、脳が”

朝、まぶたが腫れぼったい、パソコン作業で目がしょぼしょぼ……。そんなとき、効果をすぐに実感



ほお全体を
5回つまむ
合計30秒

3 小鼻横の指だけ残し 2〜3回押す

小鼻横だけを2〜3回、イタ気持ちいい程度に押す。目は閉じてても開けていてもいい。②のつまみ→③のツボ押しを1〜3回。朝のメイク前や仕事で目が疲れたとき、トイレタイムなどに。

2 人さし指と中指を眉尻に、 小指を唇の下に当てて、つまむ

人さし指と中指を眉尻の下、小指を唇の下、親指をほおの下に当て、顔全体を外側に引っ張るように6秒ほどつまむ。これを5回。小鼻の横に中指を当てた人は、人さし指を眉尻に、薬指は中指の下に置いて。

やってみました

目も頭も3分ほどで
スッキリ!

AYさん(41歳)

パソコン作業で疲れてきたところで行ったら、すぐに目が開きやすくなって疲れが軽減、集中力も上がった気がします。「ポイント押し」でイタ気持ちいい場所を確認してから「顔もみ」⇒「顔まわし」を行うのがおすすめです。



慣れたらまわしてみよう!

「30秒 顔まわし」
応用編

基本の「30秒顔もみ」に慣れたら、次は応用編。つまんで回してみよう。より効果的に神経を刺激し、リンパの流れも促進。スッキリ感が増す。

指の腹で顔を押しさえたまま円を描くように回す
指で顔を押しさえ、外側に引っ張り上げるように円を描いて回す。30秒続ける。指がずれないように。

目尻、小鼻横、唇下に指の腹を当てる
上の「30秒顔もみ」同様、目尻と小鼻横、唇下に指の腹を当てて、顔全体をつまむ。