

道具いらずで
即効性!

今あるスキルにプラスしたい

癒しと美顔をつくる

「ヘッドスパ」メソッド

ストレス社会やマスク生活の影響から、
眼精疲労やたるみ、頭痛など、

頭部の悩みを抱える方がますます増えています。

そんな今こそ必要とされるのが、

直接頭部を揉みほぐすヘッドスパの技術です。

筋肉やリンパ、ツボの多く集まる頭部へのアプローチは、
不調や美容面での即効性を実感しやすいというメリットも。

既存の施術にプラスしやすい

「小顎・リフトアップ ヘッドスパ」のメソッドを、
日本ヘッドセラピスト協会代表・

前川珠代さんに伺います。

取材・文○岡田光津子



Profile
前川珠代さん

ましかわたまよ（有）ウイッシュ 代表取締役。
ヘッドスパユーザー・日本ヘッドセラピスト協会代表。2005年ヘッドスパ専門店「Make a Wish」を設立。2011年 第1回エスケープ・マッサージ・コンペティションのモデルクロンプレゼンテーション部門1位・奨励賞1位。全国セミナー・講習会開催者からの信頼も厚い。

元祖ヘッドスパ専門店として15年以上
上の実績を持つ「Make a Wish」。
5万人以上のお客さまの声から生まれ
た充実メニューと確かな技術で、同業
者からの信頼も厚いことで知られています。

また、最近ではスマートフォンやバ
ーコンなどを長時間使うことで起こる
「肩颈労作」が問題視されています。す
べての疲れの元とも言われるこの症状
に対し、ヘッドケアの施術で的確かつ
即効性のあるアプローチができること
から、頭部への施術をきちんと学びた
いという人も増えているのだとか。

こちらではヘッドケアのスクールも
開校しており、全国から受講生が集ま
ると言います。どのようなきっかけで
学び始める人が多いのでしょうか。

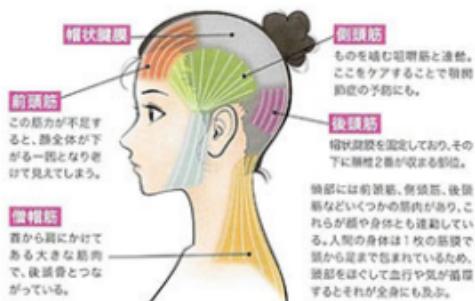
「ヘッドへの需要が高まっている昨今
ですが、多くの方がボディやフェイ
シャルケアはプロ級でも、ヘッドの施
術には自信がないとおっしゃいます。
また、「これまで自己流でやってきたけ
れど知識や技術をしっかりと学んで自
信を持ちたい」「プラスとのメニュー
としてリビット率を高めたい」、新規顧
客を開拓したりしたい」という方が多
いです」（ヘッドスパ専門店「Make a
Wish」代表 前川珠代さん）

ヘッドケアのクオリティを
着実に高めるために

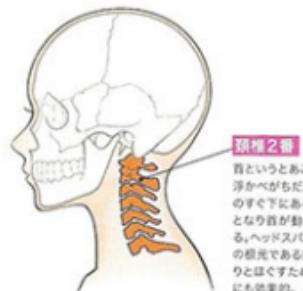
頭部の構造を理解し、結果を出す！

ボディの知識はプロ級でも、頭部の構造は理解できていますか？ 施術の前に頭部の特徴を理解しましょう。

頭部の筋肉は顔、身体とつながっている



「首」はどこから？



即効性の秘密

ヘッドスパの魅力は、なんといっても3つの即効性！その秘密は上で説明した頭部の構造にあるんです。

① 脳・眼精疲労緩和

前頭筋の筋筋、筋筋にアプローチすることで血行が促進され、全身に気が巡る。それによって老廃物も排出され、目元がぱっちりし、視界が広げていく。

② 小顎効果

耳周りのリンパを促進してその流れを促し、無頭筋や鎖骨筋へ下顎筋にかけてのこりをほぐすことで、頬やあご周りがすっきり。顎関節症の手筋にも役立つ。

③ 首・肩こり解消

首や肩を惹き乳突筋や鎖骨筋などは頭部にかけてある筋筋で、首や肩こりの原因になっている。施術によって筋筋がほぐされ、筋筋もほぐすことで、即効性の高い結果を出せる。

「即効性」といっても、多くの施術師が頭部の構造を理解していないことが多いです。そこで、前川さんによる解説を参考に、即効性の秘密を詳しく解説します。

① 脳・眼精疲労緩和

前頭筋の筋筋、筋筋にアプローチすることで血行が促進され、全身に気が巡る。それによって老廃物も排出され、目元がぱっちりし、視界が広げていく。

② 小顎効果

耳周りのリンパを促進してその流れを促し、無頭筋や鎖骨筋へ下顎筋にかけてのこりをほぐすことで、頬やあご周りがすっきり。顎関節症の手筋にも役立つ。

③ 首・肩こり解消

首や肩を惹き乳突筋や鎖骨筋などは頭部にかけてある筋筋で、首や肩こりの原因になっている。施術によって筋筋がほぐされ、筋筋もほぐすことで、即効性の高い結果を出せる。

「即効性」といっても、多くの施術師が頭部の構造を理解していないことが多いです。そこで、前川さんによる解説を参考に、即効性の秘密を詳しく解説します。

① 脳・眼精疲労緩和

前頭筋の筋筋、筋筋にアプローチすることで血行が促進され、全身に気が巡る。それによって老廃物も排出され、目元がぱっちりし、視界が広げていく。

② 小顎効果

耳周りのリンパを促進してその流れを促し、無頭筋や鎖骨筋へ下顎筋にかけてのこりをほぐすことで、頬やあご周りがすっきり。顎関節症の手筋にも役立つ。

③ 首・肩こり解消

首や肩を惹き乳突筋や鎖骨筋などは頭部にかけてある筋筋で、首や肩こりの原因になっている。施術によって筋筋がほぐされ、筋筋もほぐすことで、即効性の高い結果を出せる。

「即効性」といっても、多くの施術師が頭部の構造を理解していないことが多いです。そこで、前川さんによる解説を参考に、即効性の秘密を詳しく解説します。

① 脳・眼精疲労緩和

前頭筋の筋筋、筋筋にアプローチすることで血行が促進され、全身に気が巡る。それによって老廃物も排出され、目元がぱっちりし、視界が広げます。

② 小顎効果

耳周りのリ

ることもあるので、身体全体を使って圧をかけることが大切です。こうしたことながら問題、セラピストたちからは、「自分の都合と相談して受講できるので本当に助かる！」、「ほかの人と一緒にだと心配だけどマンツーマンなので安心」といった声も多いそうです。

指導する際、前川さんが留意しているのは、頭部の構造やそこに集まる経穴や筋筋について説明すると同時に、セラピストが「どう行ってるタッチか」と、ヘッドケアの違いを明確に伝えることだと言います。

「ボディは手のひら全体を使い、エッシャルは指先の繊細な動きを使うなど、それぞれの手技の特徴がありますが、ヘッドの場合にはまず髪をかき分けてしまったりと頭皮を指でつかみ、その後にある前頭筋、側頭筋、後頭筋や頭頂部にある枕状筋膜をしっかりとほぐしていくことが重要になるからです。髪の上からカサカサと音を立てて頭皮をマッサージしたり、施術中に不用意に耳に触れたりすると、お客様にまことに難に扱われているという感覚になってしまふため、こうしたことも注意が必要です。

「指で髪を自在に握るポイントなどを伝えているので、初心者の方も安心して学んでいただけます。頭部の向きを変える際には、両手で丁寧にまた、頭皮に圧を加える際には、指先だけに力を入れると、施術後に痛みが残ります。

③ 首・肩こり解消

首や肩を惹き乳突筋や鎖骨筋などは頭部にかけてある筋筋で、首や肩こりの原因になっている。施術によって筋筋がほぐされ、筋筋もほぐすことで、即効性の高い結果を出せる。

④ 頭皮をケアするだけでなぜ即効性と結果が得られるのか

ヘッドケアが人気の理由の一つには、即効性があり施術の結果をその場でお客さまに感じていただけるということが挙げられます。

「なかなか即効性を感じていただけるのは、①眼精疲労の緩和、②小顎効果③首や肩こりの解消です。頭部の重たる感じが取れてすっきりし、目元がスッと上がるの、施術後は鏡を見て「すっきりしたし、見た目もすこく変わった！」と驚かれる方がほとんどです。こうしたことからビートに「もつなかがっているのではないかと思いません」がついているのではないかと思います」

⑤ 眼精疲労のケアにおいては、前頭筋、側頭筋、筋筋筋筋にアプローチすることで血行が促進され、全身に気が巡ります。それによって老廻物も排出されるので、目の上の重なるさを取り除くことができます。

⑥ 小顎効果について、耳周りのリ

施術のチェックポイント

ボディの知識・施術はプロ級のセラピストでも、頭部を扱うのは初めてという方も多いはず。一番の違いである「髪」や、「脳」を納める大切な部位としての頭部の扱い方に注意しましょう。

Point① 髪の扱い

髪を搔き分け 頭皮を掴む

髪を上から揉んでヘッドケアを行うとシャカシャカ音がしたり、髪がひびつたりしてしまう。頭を髪の中に入れ、しっかり頭皮をつかむことが重要。



Point② 頭部の持ち上げ方

両手で、 首の付け根から

ヘッドケアの施術では、お客様の頭部を左右に傾け施術することがある。この時、頭だけを動かすぞとせず、首の付け根を両手で持ち丁寧に向きを変える。



Point③ 圧の掛け方

身体全体で 力を入れる

指だけに力を入れて施術をすると、頭部に痛みが残ってしまうことがある。全身の動きを指先に伝えるイメージで行うと、心地よく正確な施術ができる。



肝となるのが後頭部です。首や肩を緩めることで、頭痛乳突筋や僧帽筋は、最終的には後頭骨とつながっており、ここに筋肉をほぐすことで今体を緩めさせることができます。

身体の緊張からくる緊張型頭痛の場合、ヘッドスパなどを受けることで頭痛を緩和できます。ただ、片頭痛の場合は逆効果になることもあります。

頭痛持ちのお客さまの施術の場合は、その方の頭痛のタイプを知つておく必要があります。

しかし、なぜ頭部をケアするだけで、このような効果を得られるのでしょうか。その理由は、人間の身体は一枚の筋膜で頭から手足、足先までつながっているから。頭部のこりをほぐし、血液やリンパの流れを保つことで、全身のバランスも調整できるのです。

「なかでも頭部は、その土台となる頸蓋骨の中にある脳にも影響を与える部位。脳は生命を維持するため、身体機能のすべてを司る主要機関でもあります。つまり、頭部をほぐして脳を感じることは、身体と心をつなげ、それぞれの働きを正常に戻す近道。ヘッドケアを行うだけ、健康、美容、心の安定、頭皮へアと、一石四鳥のアプローチができるというわけです」

性し、筋肉の硬直や、血行およびリンパの滞りをすべて解消します。ここで、首も肩こりの解消では、頭部を複数の筋肉で同時に動かすことで、頭部を緩めることで、頭痛乳突筋や僧帽筋は、最終的には後頭骨とつながっており、ここに筋肉をほぐすことで今体を緩めさせることができます。

身体の緊張からくる緊張型頭痛の場合、ヘッドスパなどを受けることで頭痛を緩和できます。ただ、片頭痛の場合は逆効果になることもあります。

頭痛持ちのお客さまの施術の場合は、その方の頭痛のタイプを知つておく必要があります。

しかし、なぜ頭部をケアするだけで、このような効果を得られるのでしょうか。その理由は、人間の身体は一枚の筋膜で頭から手足、足先までつながっているから。頭部のこりをほぐし、血液やリンパの流れを保つことで、全身のバランスも調整できるのです。

「なかでも頭部は、その土台となる頸蓋骨の中にある脳にも影響を与える部位。脳は生命を維持するため、身体機能のすべてを司る主要機関でもあります。つまり、頭部をほぐして脳を感じることは、身体と心をつなげ、それぞれの働きを正常に戻す近道。ヘッドケアを行うだけ、健康、美容、心の安定、頭皮へアと、一石四鳥のアプローチができるというわけです」

コロナ禍の世の中では、マスクをして生活が日常化しています。そうしたなか、顔のメイクよりも髪の毛の状態のほうが、実は人に見られるほうにならっていることをご存じですか？

「マスクで髪の見える面積が減った分、頭部に視線が行きやすくなりました。手入れの行き届かないバサバサの髪のままだと、一気に老け込んだ印象に。そのため、頭皮や髪への意識がどんどん高まっているのです」

ドライヘッドスパなら、着衣のまま気軽に施術を受けることができるうえ、頭皮の環境を整えることで薄毛や抜け毛予防、不眠症の改善なども期待できます。女性はもちろん男性の需要も期待できる施術と言えるでしょう。

なお、ドライヘッドスパは専用のジエルが一本あればできるので、導入時の初期投資が抑えられるというのもおすすめポイントです。

通常は40分の施術ですが、15分のショート版もあるので、1つのメニューとして導入することもできますし、ボディやフェイシャルなど既存のメニューのオプションとして取り入れることもできます。リピート率アップや新規顧客開拓にも役立ちますので、ぜひ多くのセラピストさんにヘッドスパを知つてもらえたうと思っています」

初期投資を抑え、需要あるヘッドスパを導入できる