

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
「小顔・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

まえかわたまよ (有)ウィッシュ 代表取締役、
ヘッドセラピスト、日本ヘッドセラピスト協
会代表、2005年ヘッドスパ専門学校「Make a
Wish」を創設しオープン。2011年第1回エス
テティックワンツリーのモデルパロンプレゼン
テーション部門「関東エリア」位、全国ワンツ
リーを獲得、関東各府からの依頼も多い。



ヘッドケアのクオリティを
着実に高めるために

元祖ヘッドスパ専門店として15年以
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パ
ソコンなどを長時間使うことで起る
「脳疲労」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キルも
開校しており、全国から受講生が集ま
ると言います。どのようなかまっか
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」と、プラスαのメニュー

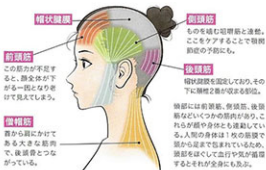
としてリピートを高めたリ、新規顧
客を開拓したりしたい」という方が多
いです。「ヘッドスパ専門店「Make a
Wish」代表 前川珠代さん」

さらに、こちらの場合には事前にスク

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

前頭筋の凝縮、経穴にアプローチすることで血行が促進され、全身に気が通る。それによって老廃物も排泄され、目元がぼつちりし、視界が開けていく。

② 小顔効果

耳周りのリンパを刺激してその流れを促し、後頭筋や肩胛骨〜下頸骨にかけてのこりをほぐすことで、顔や首こりがすっきり、顎関節症の予防にも役立つ。

③ 首・肩こり解消

首や肩を覆う胸鎖乳突筋や僧帽筋は、最終的には後頭骨とつながっている。こりの原因である後頭部をほぐすことで、即効性の高い結果を出せる。

「指で髪を自在に操るポイントなどもお伝えしているので、初心者の方も安心して字んでいただけます。頭部の向きを変えよう際には、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

「指で髪を自在に操るポイントなどもお伝えしているので、初心者の方も安心して字んでいただけます。頭部の向きを変えよう際には、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

「指で髪を自在に操るポイントなどもお伝えしているので、初心者の方も安心して字んでいただけます。頭部の向きを変えよう際には、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

「指で髪を自在に操るポイントなどもお伝えしているので、初心者の方も安心して字んでいただけます。頭部の向きを変えよう際には、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

「指で髪を自在に操るポイントなどもお伝えしているので、初心者の方も安心して字んでいただけます。頭部の向きを変えよう際には、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

「指で髪を自在に操るポイントなどもお伝えしているので、初心者の方も安心して字んでいただけます。頭部の向きを変えよう際には、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

「指で髪を自在に操るポイントなどもお伝えしているので、初心者の方も安心して字んでいただけます。頭部の向きを変えよう際には、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

「指で髪を自在に操るポイントなどもお伝えしているので、初心者の方も安心して字んでいただけます。頭部の向きを変えよう際には、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

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。

Point ① 髪の扱い

髪を掻き分け 頭皮を掴む

髪を上から固んでヘッドケアを行うとシャカシャカ音がしたり、髪がひきつれたりしてしまふ。髪を髪の中に入れ、しっかり頭皮をつかむことが重要。



Point ② 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て施術することがある。この時、頭だけを動かさずとせず、首の付け根を両手で持ち丁寧に向きを変えらる。



Point ③ 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、頭部に痛みが現れてしまうことがある。全身の動きを最先に伝えるイメージで行うと、心地よく圧の入った施術ができる。



③首や肩こりの解消では、頭部を活性し、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。ここで肝となるのが後頭部です。首や肩を覆う胸鎖乳突筋や僧帽筋は、最終的には後頭骨とつながっており、ここの筋肉層をほぐすことで全体を緩ませることができるといわれています。

身体が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症状を緩和できます。ただ、片頭痛の場合は逆効果になることもあるので、頭痛持ちのお客様の場合は、その方の頭痛のタイプを知っ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線維で頭から手足、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促すことで、全身のバランスも調整できるのです。

なかでも頭部は、その土台となる頭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癒すことは、身体と心をつなげ、それぞれの働きを正常に戻す近道に。ヘッドケアを行うだけで、健康・美容、心の安定、頭皮ケア、一石四鳥のアプローチができるというわけです。

「コ罗纳調の世の中では、マスクをした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、実は人に見られるようになっていることをお存じですか？」

「マスクで顔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毛は、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ます。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ェ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ススメポイントです。

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ってもらえたらと思っています。」

初期投資を抑えて、需要あるヘッドスパを導入できる

コ罗纳調の世の中では、マスクをした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、実は人に見られるようになっていることをお存じですか？」

「マスクで顔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毛は、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。」