



## ヘッドセラピー始めました

せっかく気持ちのいい季節になったのに、なんだか疲れが取れない。やる気が出ない。考えがまとまらない・・・思い当たるふしがある方は脳が疲れているかもしれません。

現代ではPC・スマホ・テレビなど常に情報が入ってくる状態です。一説によると現代人が **1日に触れる情報量は江戸時代の1年分・平安時代の一生分**にもなると言われています。

それを処理しなければいけない脳は常に仕事がいっぱい。休まる時がありません。

そんな疲れた脳の為には休息が必要です。

脳や身体を休めるには質の良い睡眠がなにより重要です。

しかし、日本の成人の約20%は慢性的な不眠とのデータもあります。また不眠じゃなくても日本人の平均睡眠時間は世界最下位クラスの短さです。

脳疲労によって自律神経が乱れ、なかなか眠れなくなる→眠れないのでスマホを触る→余計に冴えて眠れない→疲れが取れない。

そんな負のサイクルに陥っている方も多いでしょう。

そんな背景もあってか、ヘッドマッサージやヘッドスパの需要は年々高まっているようです。

頭を触られると気持ちいいですね。いつの間にかウトウト夢の世界に・・・至福の時間です。日本ヘッドセラピー協会の西川聡先生は『**頭は心の反射区**』であると提唱されており、頭皮のコリを取るとは心のコリも取ることと仰っております。



ストレスを受けて緊張状態が続くと、頭皮がカチカチになって頭が重く感じたり頭痛になります。また忙しすぎてパニック状態になると頭皮がむくんで老廃物を排出できず、ゆるゆるになってしまったりと頭にはその人の不調が如実に現れます。

また頭には**全身の約3分の1**である108個のツボが集中しています。全身の司令塔である頭のコリをとることにより血行やリンパの流れがよくなります。そうすると**脳が活性化され心身のバランスも整えられます**。

自分で頭皮をさすったり、ブラッシングするだけでも効果があります。忙しい日々の中、少しの時間でも自分を労わってあげられるといいですね。

ラナでも新メニューとして**ヘッドセラピー**が登場しました！

美容院などでのヘッドスパは頭皮のクレンジングやヘアケアが目的です。ラナで行うヘッドセラピーは、ヘッドマッサージのパイオニアであり、有名政治家や上場企業社長など13,000人以上の頭を癒してきた西川先生直伝の手技です。優しい力とゆっくりのリズムが特徴で、副交感神経を優位にし、**脳ストレスの緩和や脳をリラックス**させる事が目的です。施術後はモヤが晴れたように頭が冴え、視界がクリアになり、とてもスッキリしますよ～

首肩のコリも同時にケアするなら90分コースがおすすめです。

ご興味のある方は、ぜひ一度お試し下さい。



新メニュー『ヘッドセラピー』は

平日・土曜日の 10:00～16:00(終了)限定でご予約受付中！

ヘッドセラピー60分(頭部メイン)	¥5,800
ヘッドセラピー90分(頭部+首肩も超スッキリケア)	¥8,500

## お客様紹介



頭痛がひどかったのですが、凄く楽になりました。  
あごも、首・鎖骨まわりもスッキリして顔がとても変わりました。  
一番びっくりしたのはたった一回で産後悩まされていた尿漏れが  
治ったことです。密かな悩みが解消されて、遠出も憂鬱じゃなくなりました。すごくうれしいです。(40代 N・Y)

リwindセラピー(90分)施術前後のお写真です。  
1回の施術で顔色も変わり、むくみも取れてフェイスラインはまるで別人の様！身体のお悩みも解消出来てなによりです。尿漏れでお悩みの方は意外と多いです。一度リwindセラピーをお試し下さい。



## 知っておきたい豆知識

### 《セルフヘッドセラピー》

頭皮は優しい力で心地よいと思う場所を軽くマッサージするだけでもリラックスできます。疲れを溜めすぎってしまう前に行うのがポイント！

季節の変わり目や梅雨の時期など気圧の変化で頭痛がおきたりしませんか？そんな片頭痛持ちの方は日頃から自分で出来る頭のセルフケアを覚えておきましょう。

### 《片頭痛のセルフケア》

① 耳の上のくぼみに手根を置く。  
指先は頭のカーブに沿って丸める



② 真上に持ち上げる  
頭の丸みに合わせて圧迫しながら5秒間持ち上げる。  
これを3回繰り返す。



※頭痛の症状が出ている時は行わないでください。

引用：西川聡著 ヘッドセラピー入門より

24時間ご予約受付中



ラナホームページ



ご予約サイト



東生駒ラナ



0743-61-5276

奈良県生駒市辻町771-17