

パソコンやスマホが原因で 頭皮が凝る?!

仕事でパソコンを使うのはもちろん、スマホの普及によって帰宅途中や自宅でさえも画面に集中する時間が長くなり、目を酷使している方が増えています。目の疲労によって顔面の筋肉バランスが崩れ、頭部の筋肉まで硬くなると頭皮のコリへと繋がります。それが頭痛や肩こりを引き起こしてしまうことがあります。



また、姿勢が悪かったり、歯をくいしばる癖がある人も要注意です。

頭皮を軽く圧したり、指先で円を描くように動かしてチェックしてみましょう。痛みや硬さの違和感があれば凝っている可能性があります。

☆やり方☆

●頭の上側

頭を両手で挟み、指先を頭部に軽く当ててゆっくりと大きめに前後に3回、そのまま円を描くように5回ゆっくりと動かす。

●側頭部

両手のひら（手首寄りの部分）で頭を挟むように当て、皮膚だけを持ち上げるイメージで天井方向へ引き上げる。3秒キープしたら手を緩め、再度引き上げて3秒キープ。3セット行う。

※側頭部は痛みを感じやすい人も多いので、力の強さに注意。

痛みや硬さの違和感があれば凝っている可能性があります。頭皮をマッサージすることによってリラックス効果が得られるので、頭痛や肩こりの予防だけでなく日常のストレスや緊張も和らぎます。



●頭の後ろ側

両手をグーにして小指側を後頭部に当て、大きく円を描くようにゆっくりと5回動かす。

冬本番となり冷え対策もますますヒートアップ！でもその対策、本当に効果がありますか？

寒さを感じると皮膚の温度を下げて、体の中の熱を閉じ込める仕組みがあります。この仕組みが最初に働くのが手足の先。手足の先には熱を外に出すための専用の血管（AVA）があり、寒いときにはこの血管が閉じてしまい冷たくなります。手足の先が冷たくなるのは防御反応なのです。

冷え対策は指先より 胴と首から



冷え対策としてまず温めたいのは、大切な臓器がある体幹と脳に血管を送る首。AVAは体幹と首が冷えを感じると閉じてしまいます。まずダウンベストなどで体幹を、次にマフラーやタートルネックのセーターなどで温めます。特に首は血管がたくさん通っていて熱を出しています。首から熱を逃がさないようにすると体全体が温まります。

冷たくなっている部分ばかり注目せず、原因となっている体幹や首を温めることもお忘れなく。

