

それでも我慢できないときは
駆け込みサロンの

「首」重視コースへ!



「今まで受けてきたマッサージとまったく違うみたい♡今まで届かなかった場所にも届いている感じ。見た目ほど痛くはないんですよ」

[経絡リンパマッサージ]



全身の流れをよくし代謝を上げてからメインの首へ。デコルテから首までケアし、顔までスッキリ!

脚の次は背中へのマッサージへ。首凝りの改善に欠かせない重要な部位。背中を刺激し、内臓の調子を整えます。

経絡リンパマッサージでは全身の流れを整えることが重要。首凝りの改善にも末端から流れを整えます。



まず、顔全体の輪郭がシャープになりました。特筆すべきは「目」。いきなり見開かれたかと思うような大きさの違いです。

首の凝りだけでなく体もスッキリ、ホッソリ♡

首コリ専門おまかせコース120分 ¥31,500



田中悦子さん(40歳)
高校生のときにムチ打ちを発症。その後、「ぎっくり首」と呼ばれたこともあるほどの首凝り。この5年で8キロも太り、脚のむくみも重症です。

銀座ナチュラタイム治療院 中央区銀座3-17-6 銀座NSビル7F ☎03-5250-1300 <http://www.naturaltime.jp/> 特典として美STを持参の方は ¥21,000にて。



紐持佐知子さん
この施術を受けていただければ効果を実感できるはず。溜め込んだ凝りとむくみを改善すれば凝りだけでなくボディラインも変化。



首に鍼を施術。「首の凝りや痛みが取り去られるのがわかります。ジワッと効き目を実感」。リンパの流れがよくなり、むくみレスに。

[鍼] リンパの流れを改善してくすみもむくみもスッキリ



鍼を刺したまま、頭のマッサージ。たるみを頭の上から引き上げます。頭痛や目の奥の痛みもスッと消滅。

顔の鍼は首に刺す鍼より細いものを使用。法令線や顔のシワなど気になる箇所にも。頭痛にも効果的。

中野さんの場合、腕に力が入っているのが違うもの。マッサージから始めるのが通常。猫背を直すために筋力を伸ばします。



なんとっても法令線! かなり深かったものが目立たなくなりました。顎のラインも見るからにスッキリしました。

美顔と首コリコース2時間 ¥21,000



中野恭子さん(39歳)
18歳で車の事故でムチ打ち症になってから頭痛に悩まされています。3人の子供たちの抱っこも前傾姿勢になっている原因かも。



羽龍泰洋さん
首のコリの原因を正確に把握することも大切。また、多くの不調は鍼だけでなく、日常の姿勢を直すことで改善されるので、その指導も行います。

龍虎道 渋谷区渋谷1-10-4 6A ☎03-6231-1131 <http://www.ryukodo.jp> 体の不調をメンテナンスしてくれるほか、美顔、ダイエット鍼に定評があります。



整体師が開発した快適枕
まるで本当に揉まれているかのような感覚。寝ながら両手を上に上げた横に広げることでストレッチもできます。揉まれる肩・首スッキリピロロ ¥6,980 (ドリーム)



首筋押圧とストレッチ!
長時間のデスクワークや悪い姿勢などで縮こまり、緊張やストレスが溜まった首筋をたった5分ですっきりとリフレッシュ。視界もクリアになります。首ストレッチャー ¥1,764 (ドリーム)



ヒート機能で代謝アップ
細やかな振動が首に過度な刺激を与えずに、ヒート機能も付いているので首をジワッと温めてくれ、凝りがほぐれていきます。パイプストレッチャー ¥4,470 ※編集部調べ(船橋物産)



首の指圧で気分爽快
首だけでなく背中や腰の凝りもほぐすことができるもの。球頭部分からの刺激により凝りが和らぎます。ふわふわマジコ ヒョウ柄ピンク(2球式) ¥1,365 (中山式産業)



面倒臭がりやさんのための通販グッズ実力テスト
首だけでなく背中や腰の凝りもほぐすことができるもの。球頭部分からの刺激により凝りが和らぎます。ふわふわマジコ ヒョウ柄ピンク(2球式) ¥1,365 (中山式産業)

首はすべての体調を司る!

首が凝るとさまざまな悪影響が。体の流れが悪くなるため、頭痛や頭が重くすっきりしない、くすみ、たるみやむくみによりフェイスラインが崩れるなどの原因に。



顔色が悪い、お肌もくすみ、たるみも出現

頭が冴えない、ボーっとする、重い……

背負い肉と思いきや実は首の凝り山。

顔の輪郭がぼやけ二重頭になる!

自宅でできる1分間首マッサージ×6



左右の鎖骨の上のくぼみを4本の指で交互にさすります。指先に力を入れ、肩から中心に向かって流すようにさするのがポイント。

肩から中心に向かって流すと、次は中心から脇の下に向かって4本の指でさすりながらデコルテを流します。

耳の下に4本の指を添え、鎖骨に向かって左右の手のひらでさすりながら首筋を流していきます。

頭椎の脇に沿って4本の指を添え、指を添えた反対側に向かって首を倒します。反対側も同様。

組んだ両手で首筋を挟みます。首の凝りがほぐれる部分に組んだ手を当てて首をゆっくりと後ろに倒します。①②③④⑤⑥を各1分間かけて。

むくむのもくすむのも首の

最近、「首が凝ってるの」つて人、増えていきます。目や頭の疲れからくる今どきの病いなのですが、実はこれが美容の大敵! 頭痛や肩凝りだけでなく、たるみや歪み、くすみや太ったりする原因なんです!

撮影/神保隆、古川由佳 取材/金沢由子、デザイン/熊谷穂美、アトム☆スタジオ 写真協力/A.F.L.O.

トレスに加えPCや携帯電話の普及による頭の使いすぎや眼精疲労、これらの影響が首にダイレクトに現れるのです。首には東洋医学の経絡や西洋医学のリンパが数多くあります。首が凝ることで全身の流れが滞ってしまうのです。その結果、体の不調をはじめ、美容面でもさまざまな悪影響を及ぼします。早めの改善が幸せへの近道です。

- 首凝り**
- 1. お腹くびれ
 - 2. 首が太い
 - 3. 鎖骨が肩の上のくぼみ
 - 4. お尻が垂れ下が気になる
 - 5. イライラしてやる気が出ない