

髪と頭皮の健康に 頭皮マッサージ

レイラ化粧品
営業部
川上夏音さんに聞く



髪の毛の健康のためには、頭皮環境を整えることが大事です。自分でできる頭皮マッサージで、髪を守りましょう。

頭皮はパソコンやスマートフォンによる目の疲れ、マスクのゴムによる耳の裏に感じるストレスなど、いろいろな要素で凝り固まってしまう。また夏場は、帽子をかぶると頭が蒸れてかゆみが出る人も。

頭皮マッサージは血行を良くし、凝りをほぐします。また、皮脂や老廃物の除去を助ける効果もあり、フケやかゆみの予防になります。抜け毛や細くなった髪の改善も期待できます。

☆全部で1~2分、毎日おこないましょう

YouTubeチャンネルから動画でご覧になれます
「レイラ化粧品 頭皮ほぐし」で検索

頭皮マッサージのタイミング

風呂上がりのシャンプーで頭皮の汚れを洗い流した後におこないます。

最初に、スカルプケア(※)エッセンスを髪を細く分けて頭皮に直接つけます。きれいになった毛穴に酸素や栄養が届きやすくなります。頭皮全体にいきわたらせるようにしましょう。

※頭皮を健やかな状態に保つための手入れ



① 5本の指の腹で耳を囲むように頭を押さえたら、頭皮を上を持ち上げるように指をずらしながら頭頂部まで移動する。少し痛いけど気持ちいいと感じるくらいの力加減で。

次に、耳の後ろから頭頂部まで、最後に首の後ろから頭頂部までおこない、頭全体をほぐす。



指の腹を使う

② 顔前面の額の生え際に手を当てて、上下に細かく動かしつつ上に移動する。



手をグーにして、第1関節と第2関節の間を使う

③ 手のひらで頭を横からつかんで、後ろから前に10回まわす。



グリグリと10回まわす

④ 頭皮をつまんで離す。前後・左右と場所を変えながら10回くらい。



頭皮をギュッとつまみではなす

⑤ 頭頂部を指の腹全体で押さえ、首筋、鎖骨に滑らせて終了。



【訂正】8月23日号6面時事・クローズアップの記事中「歴史をねじ曲げて」の段落で、日本国憲法前文では「9条で戦争をすることを」とあるのは、「9条で戦争をしない」との誤りであった。

明るい未来を信じて

85歳の今は、ひまわり班に所属し、支部委員もつとめ、わずかながら新婦人しんぶんも配っていただきます。2年前から介護保険のお世話に。20歳からとりくんだジェンダー平等の課題は、保育所や学童保育、育児、介護休業制度の実現など前進できましたが、いまだ選択的夫婦別姓制度もできないなど課題も大きいと感じています。それでも、家長制度のもと、食事する場も男女で分けられていた母の時代に比べれば着実に変わってきている。明るい未来はもうすぐと信じ、活動を続けていきます。 おわり



宝迫さんと2人の子どもたち (1970年代)

方針を変えることができました。後輩たちがまだ速記録を守り、最高裁長官だった山口繁さん(故人)から「速記活動、がんばってください」と手紙をもらったことが忘れられません。

子育てしながら裁判所の速記官として働き、活動に奔走した70年、80年代。当時は新婦人の山口支部委員会も夜に開いていました。午後5時に退社、買い物しながら家に帰り、夕食を食べてから出かけました。夫や母の協力がなければ不可能でした。子どもたちにも寂しい思いをさせました。50歳を過ぎてからは、電子速記「はやとくん」を使うためパソコンを習得しました。最高裁から速記官の養成停止、民間下請け案が提案され、反対運動にとりくみました。当初は全司法や仲間も下請け案に賛同してしまいましたが、数年のとりくみで組合の方針を変えることができました。

聞き書き 母の歴史

山口 宝迫美穂子さんのお話 (11)

3061

女性のひろば
9月号発売中

特集
いのちを守る災害避難所を

シリーズ戦後80年 ⑦治安維持法百年 奈良

増える子どもの自殺 **SOSに気づきたい**

暑さを乗り切る お酢のドリンク 久保桂奈

あるもので暮らしを楽しむ 連載小説 **ブンブン部**について
小さなアイデア 大橋明子 あさのあつこ

いくつになっても動ける身体に ワタナベ・コウの針で作ろう
石田良恵 がま口ポーチ

日本共産党中央委員会出版局 ☎03-3470-9636
〒151-8586 東京都渋谷区千駄ヶ谷4-26-7
定価 **316円**(税込) ご購読はHPから申し込みます▶

オンライン
次世代全国ミニ交流
Vol.43

9月12日(金)20時~21時

参加にあたって
・新婦人しんぶん8月30日号、9月6日号をご用意ください
・全体会のあと、グループに分かれて「新婦人しんぶん」を一緒に読みます。聞いただけでもOK!

お問い合わせ
各支部または都道府県本部へ

オンライン企画のご案内
介護制度の大改悪阻止へ
新介護署名キックオフ集会

日時:9月1日(月)
18時~19時

- ・介護の最新情勢学習
- ・実態報告(事業者、労働者、利用者の立場から)・新婦人長崎の介護小報が報告します)

Zoom ID:942 5845 6844
パスコード:059234
URL: <https://xgd/zvB>

主催:中央社保協

第32回
全国大会記念品
おしゃれな♡
新婦人グッズ

●新婦人ノート
エコをイメージした
クリーム色の表紙
頒価 各200円

●憲法ひとこと書

いわさきちひろ絵
「草むらの小鳥と少女」
憲法9条の条文入り
頒価 各200円

大会記念実行委員会
ご注文はお近くの大会記念実行委員会