

なごみドライヘッドスパ

～基礎講座～

NAGOMI GROUP

i n d e x

1. 概論

1-1 なごみドライヘッドスパとは

1-2 もまないほぐし技術

1-3 フランス式アロマ

2. からだの仕組み

2-1 骨格系

2-2 筋肉系

2-3 血管系

2-4 リンパ系

2-5 神経系

2-6 ツボ系

3. まとめ

1.概論

1-1 なごみドライヘッドスパとは

水やオイルを使用せず、手のみを使って頭を中心にほぐし、脳を癒す施術を一般的に「ドライヘッドスパ」と言います。

なごみオリジナルの「なごみドライヘッドスパ」は、なごみ整体オリジナルの「もまないほぐし技術」を使用して、頭はもちろんのこと、首肩周りをほぐし、緊張を和らげることで肉体的に楽になっていただくと同時に、自律神経を整えることで脳を癒す施術です。

さらに「なごみドライヘッドスパ」は、「フランス式アロマ」(メディカルブレンドアロマ)も併用することによって相乗効果でより楽になっていただけるようになっています。

1-2 もまないほぐし技術

「もまないほぐし技術」とは、「なごみ整体」オリジナルのもので、優しい心地良い施術です。

強く押したり、もんだり、ボキボキはしません。

必要な圧をかけることもありますが、基本的に細胞をつぶさない程度の刺激で、脳の反応を使ってほぐしていきます。

言葉で説明するのは難しいのですが、よく言っていただける感想は…

「正直！こんなんで、本当にほぐれるのか？と思ったけど、これで楽になるのが不思議です。」

「心地よくて寝てしまいそうで、終わると痛みが無くなって、軽くなってるんです。」

決してヒーリングのようなエネルギー療法ではなく、脳と肉体の反応を利用した整体技術です。

1-3 フランス式アロマ

アロマといえば…日本では、まだまだ「香りを楽しむ」雑貨として扱うイメージが一般的です。
フランス式アロマは漢方や薬膳のように、ブレンドすることで医療的な要素が強い使い方をします。

どちらが良いとか、悪いという話ではありません。

使用する目的が違うということです。

日本で西洋薬ではなく、漢方を選択するように、フランスでは薬局で精油(ブレンドアロマ)を選択します。

日本でも、少しずつ認知されてきていますが、まだまだ癒しのアイテムの粋を出ていない印象があります。

それは、日本ではイギリス式アロマの概念が一般的だからでしょう。

これを機に、アロマの使い方を目的別に考えるようにされてはいかがでしょうか。

メーカー直営店



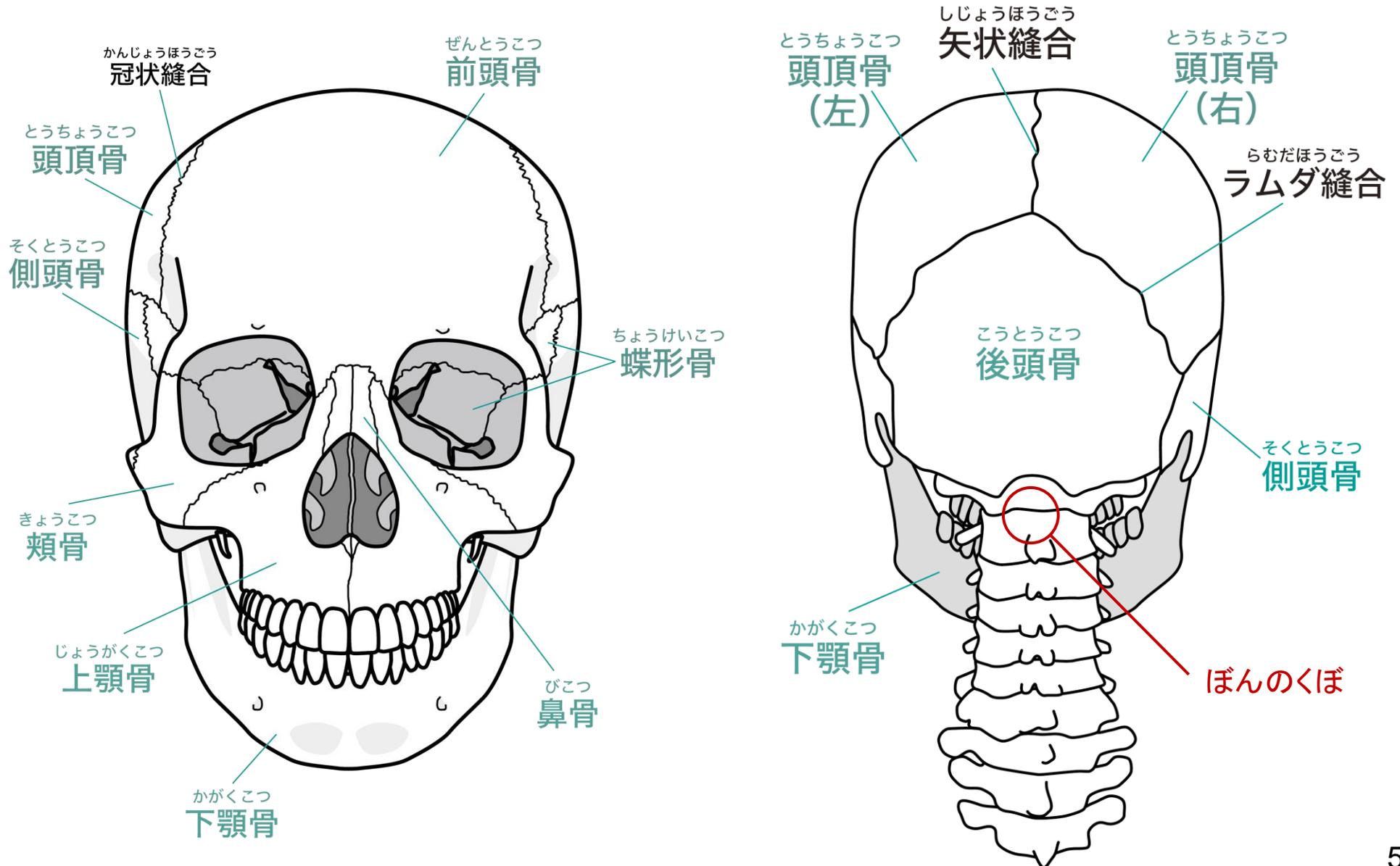
伊勢丹新宿店 高島屋大阪店
百貨店で18年間の販売実績

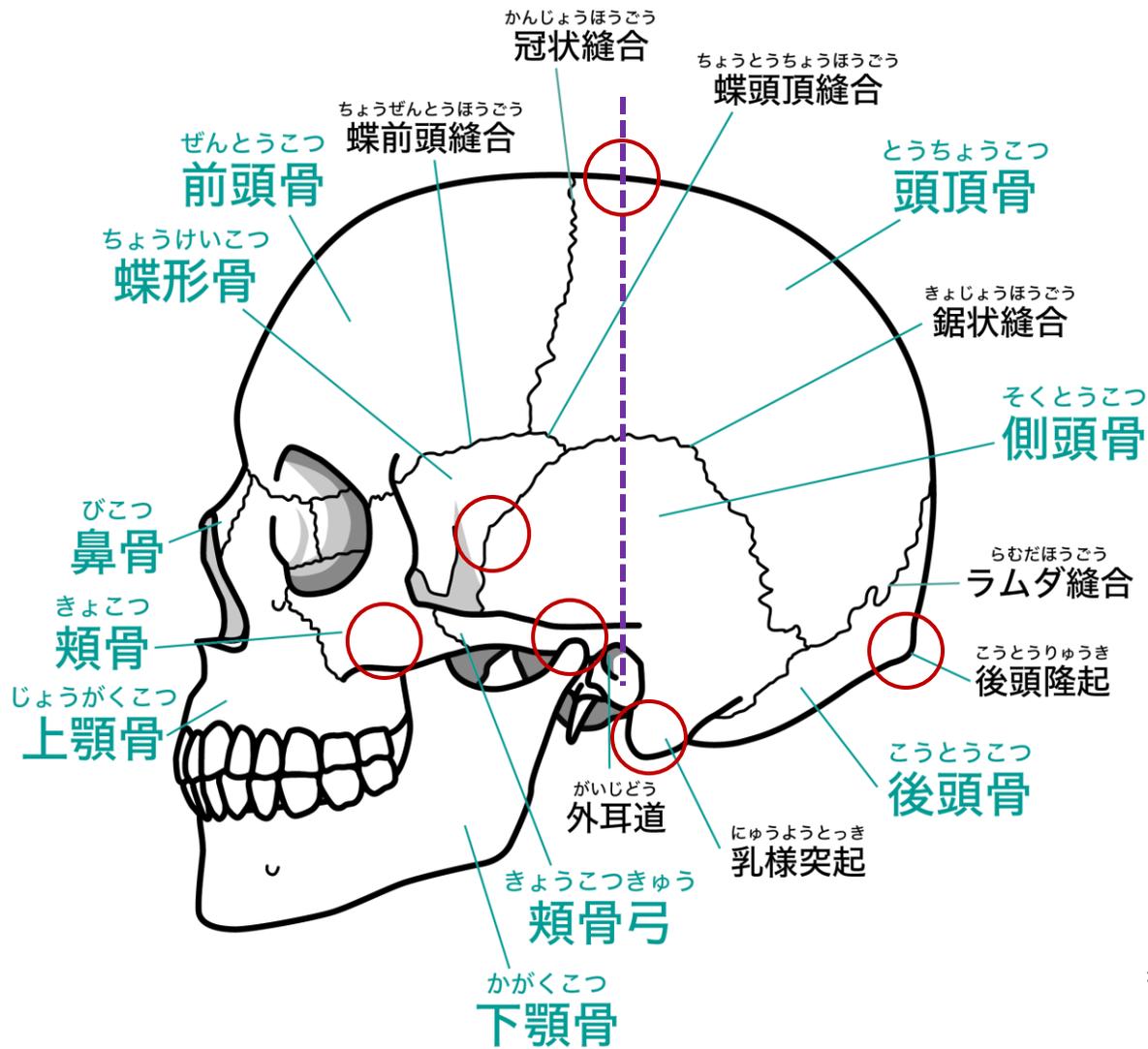
イギリス式		フランス式
エステティックアロマセラピー	別名	メディカルアロマセラピー
癒し・美容 リラクゼーション	主な目的	治療・医療
95~96%	日本での普及率	4~5%
香る 薄めてトリートメント	使用方法	飲む・塗る・香る
低濃度の マッサージオイル (多くは0.5~1%)	使用濃度	条件・目的 により様々 (1%~原液)

2.からだの仕組み

2-1 骨格系

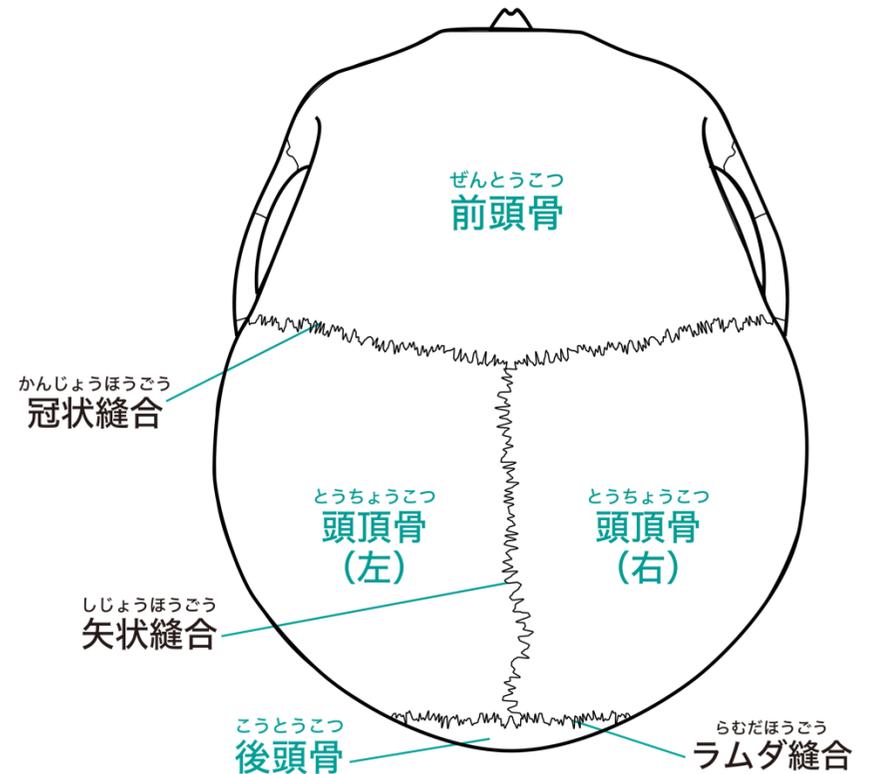
全身の骨は約206個あり、そのほとんどが筋肉を動かすための支柱のような役割をしています。しかし、頭は骨のカケラがパズルのように合わさり球体をつくり、筋肉を動かすというより、大切な脳を守るのが主な役割です。





生まれてくる時はまだ、くっ付いていなかった骨のパズルが、成長と共に結合組織で繋がり、「縫合(ほうごう)」となって球体の完成です。西洋医学では縫合は動かないと言われていたのですが、カイロプラクティックやオステオパシーなどでは、呼吸と共に微妙に動くと考えられていて長年の議論となっています。

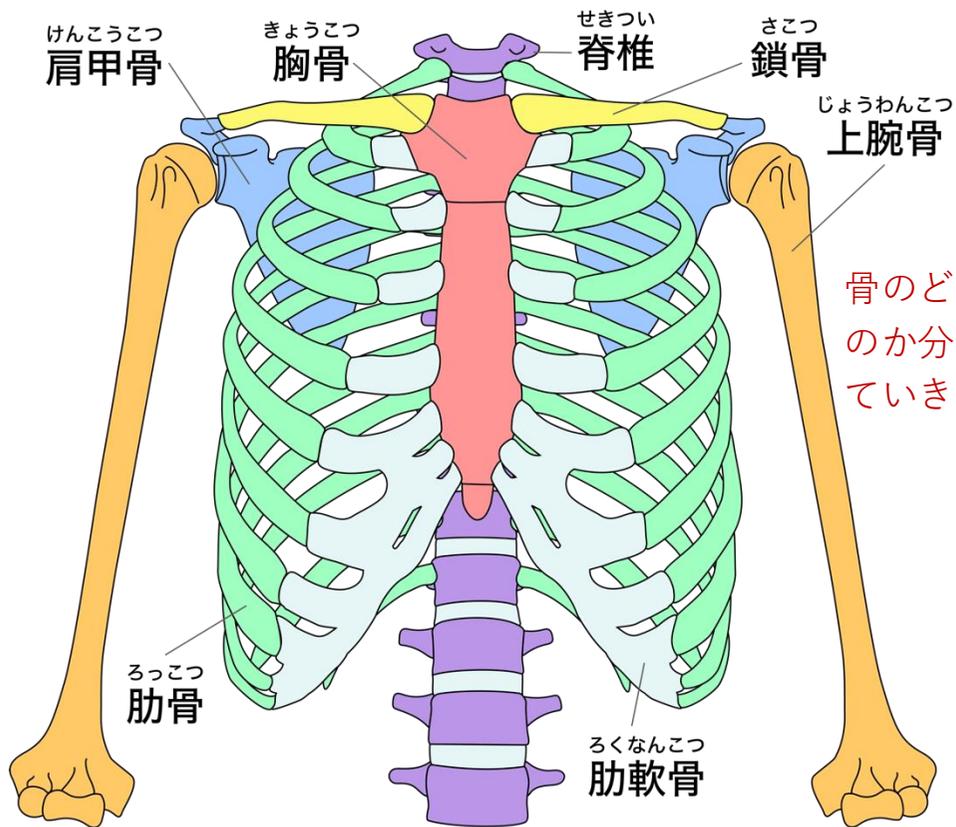
頭蓋骨の中は「脳脊髄液」で満たされていて、水槽の中に脳がプカプカ浮かんでいる感じですので、外的な刺激の影響を受けて、液の流れが変わったり、脳内圧が変わることは想像できると思います。デリケートな場所ではあるということです。



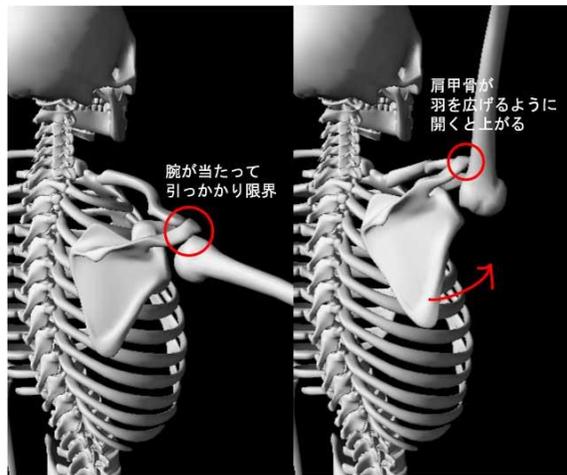
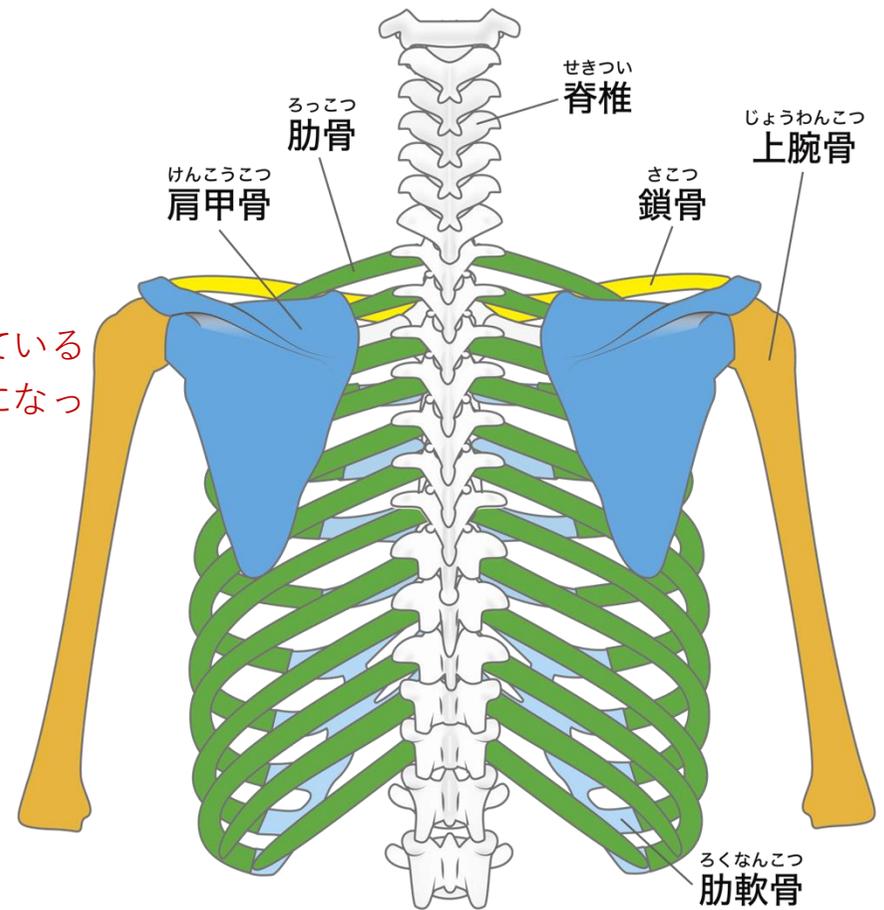
施術をするにあたって、頭の基準となる場所が分かるようになりましょう。

- ・ 乳様突起
- ・ 後頭隆起
- ・ 顎関節
- ・ こめかみ
- ・ 頬骨
- ・ 天柱
- ・ ぼんのくぼ

※顎関節は外れる(脱臼)することで、口が開く仕組みになっています。



骨のどこを触っているのか分かるようになっていきましょう。



肩を固定して肩関節だけで腕をあげようとする、最大でも120°でロックがかかってしまい、あがりません。それ以上に腕をあげたければ、肩甲骨が翼を広げるように開かないといけないため、肩甲骨の動きが大切になってきます。

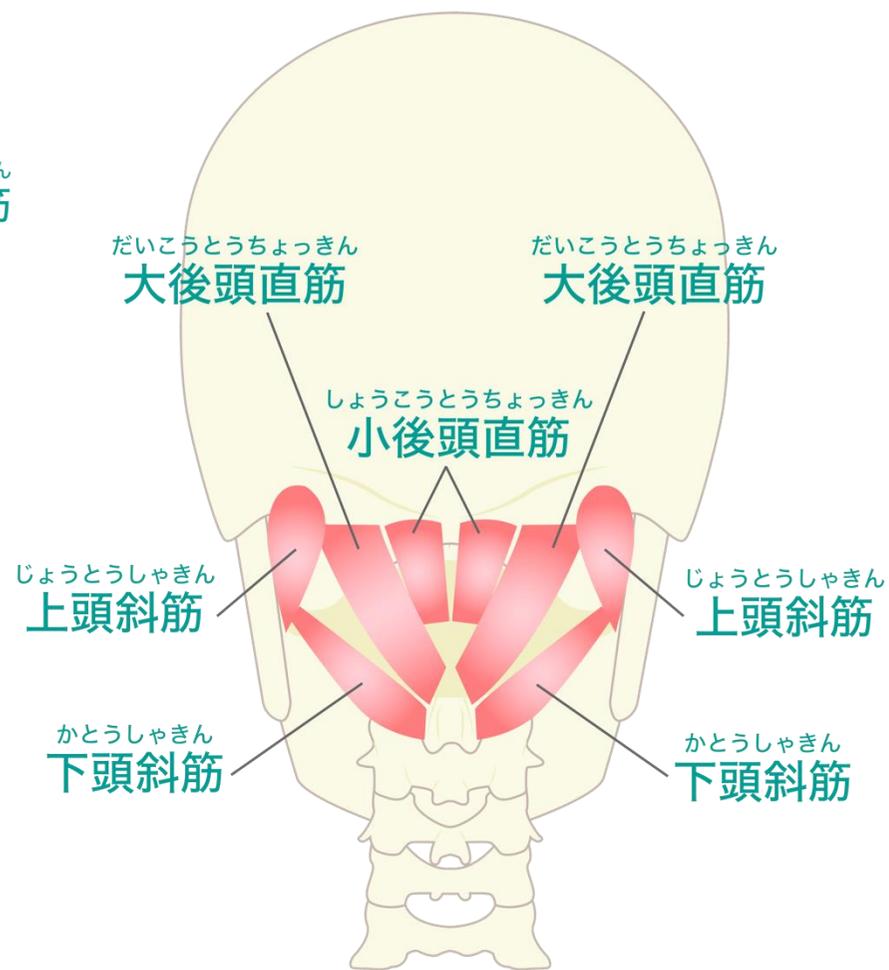
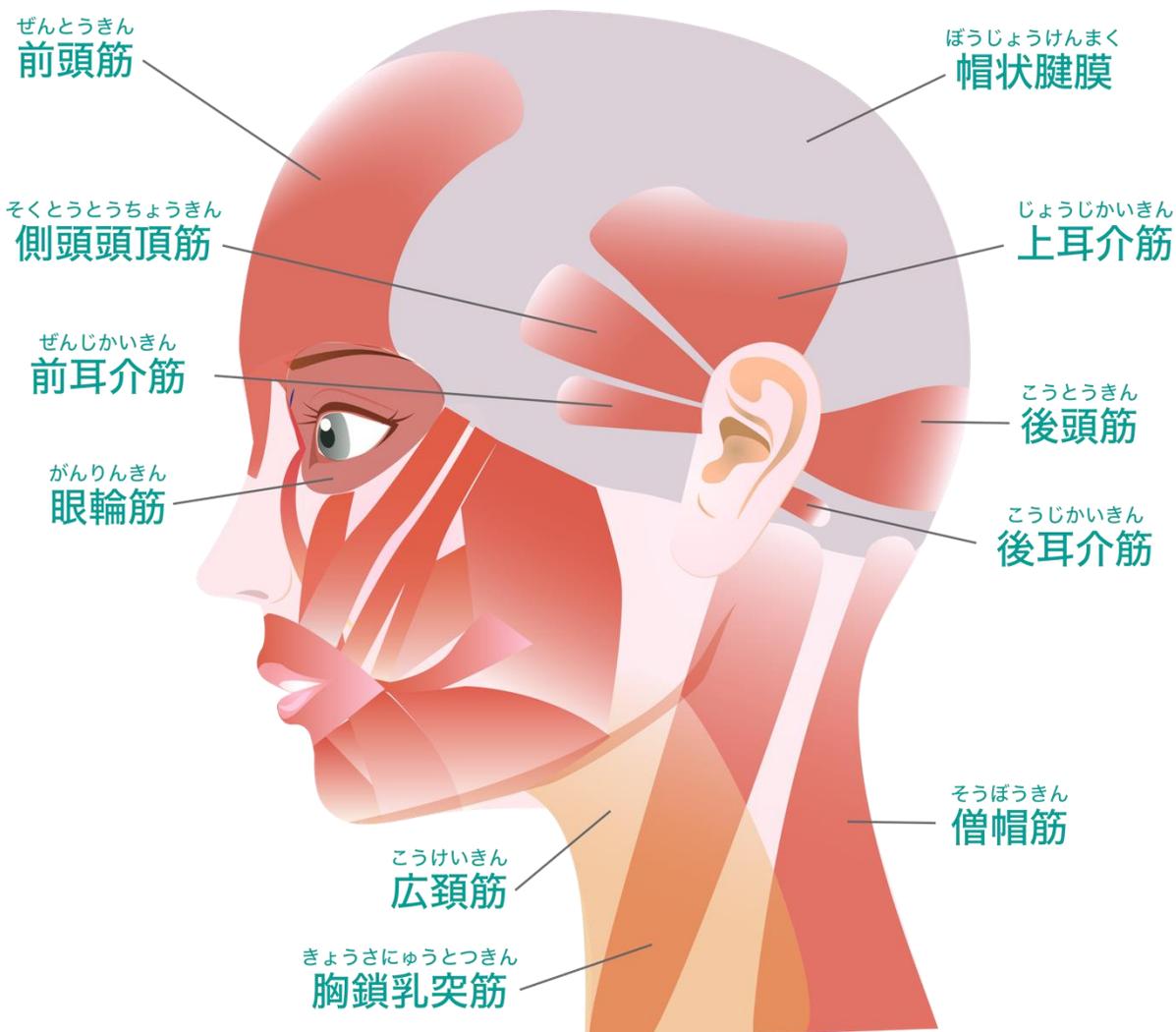


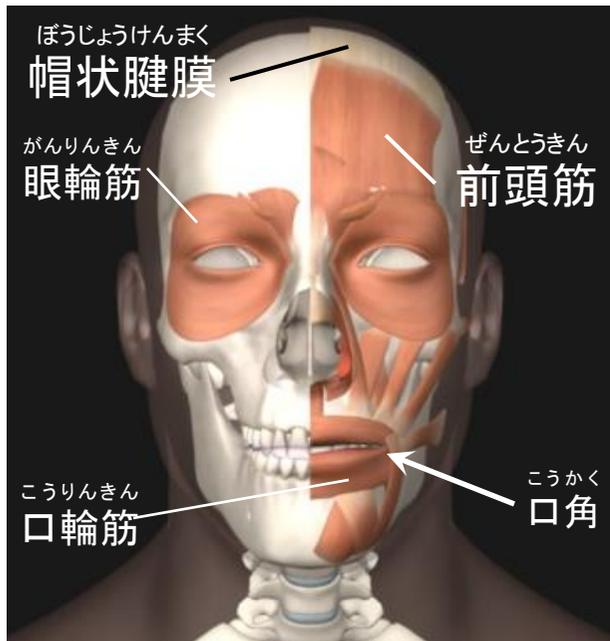
腕は肩甲骨と鎖骨から、のれんのようにぶら下がっているだけで、肩関節も浅いため、自由に動かせる反面、外れやすいです。腕は胸鎖関節(のどの下の凹み)でしか、体に固定されていません。ですから腕の付け根は肩ではなく、のどの下の凹みです。

2.からだの仕組み

2-2 筋肉系

全身の筋肉は、細かく分類すると**約600個**あると言われています。筋肉のボリュームは下半身の方が多く、個数は上半身の方が多いです。特に首肩周りは複雑に多くの筋肉が重なり合って、**重い頭や腕を支える**と同時に、細かく分かれることで、**複雑な動きを可能**にしています。全てを覚える必要はありませんが、**ポイントとなる筋肉は理解して触れられる**ようにしていきましょう。



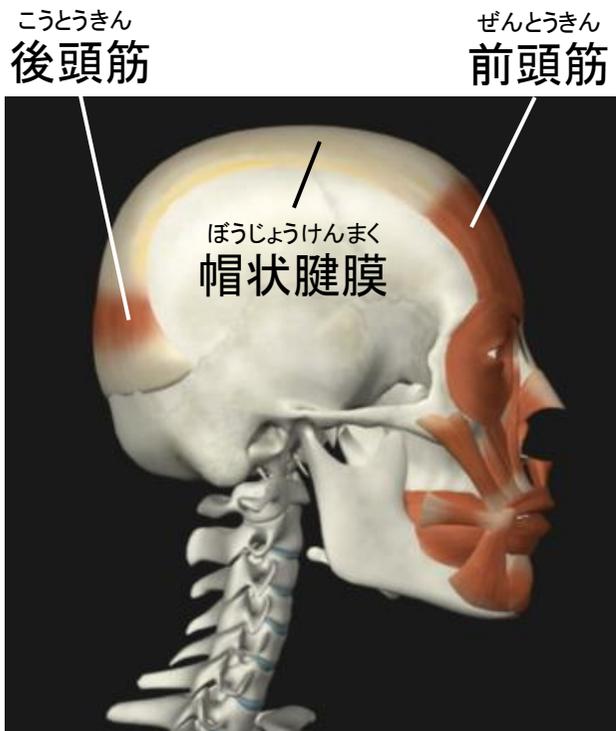


ポイントとなる頭の筋肉は、大きく分けると3つ。

- ・ 前頭筋
- ・ 後頭筋
- ・ 側頭筋

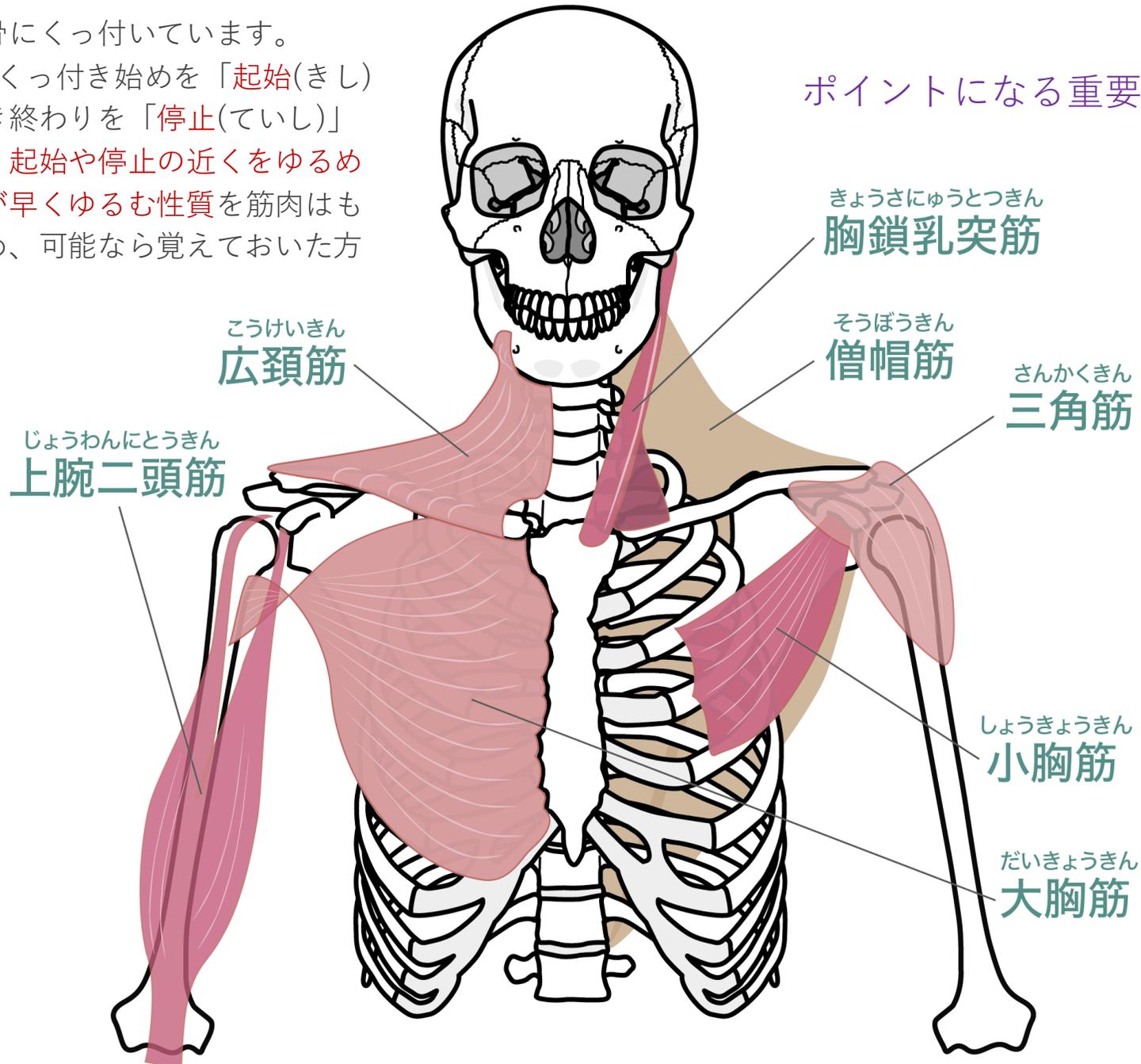
それ以外は、筋肉ではなく「帽状腱膜」という筋肉より硬い帽子をかぶっているイメージです。腱膜は筋肉以上に硬くなりやすいため、ほぐして少しでもやわらかくしておくことも大切になります。

側頭筋は耳介筋などボリュームがり、太めの動脈も通っているなど、念入りにケアした方がいい場所です。



筋肉は全て骨にくっ付いています。
1つの筋肉のくっ付き始めを「**起始(きし)**」、くっ付き終わりを「**停止(ていし)**」
といいます。**起始や停止の近くをゆるめると、全体が早くゆるむ性質**を筋肉はもっているため、可能なら覚えておいた方がいいです。

ポイントになる重要な筋肉たち

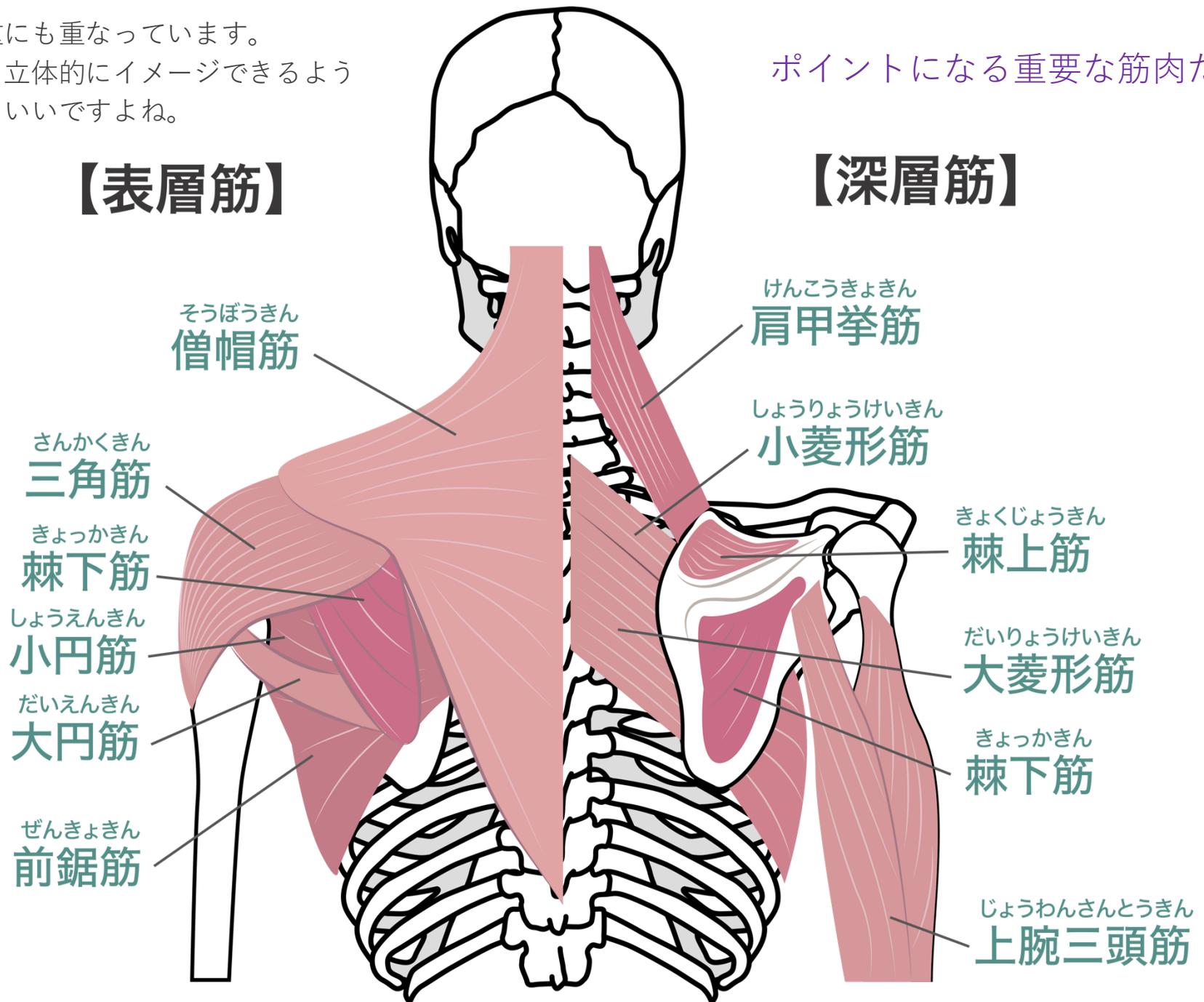


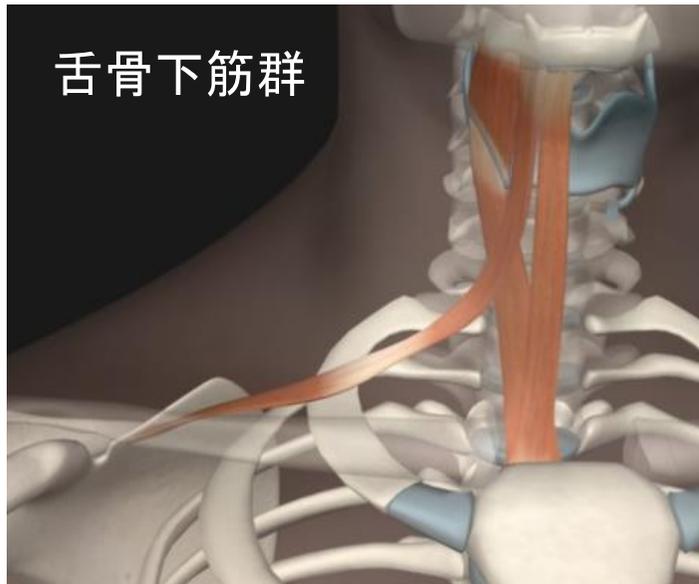
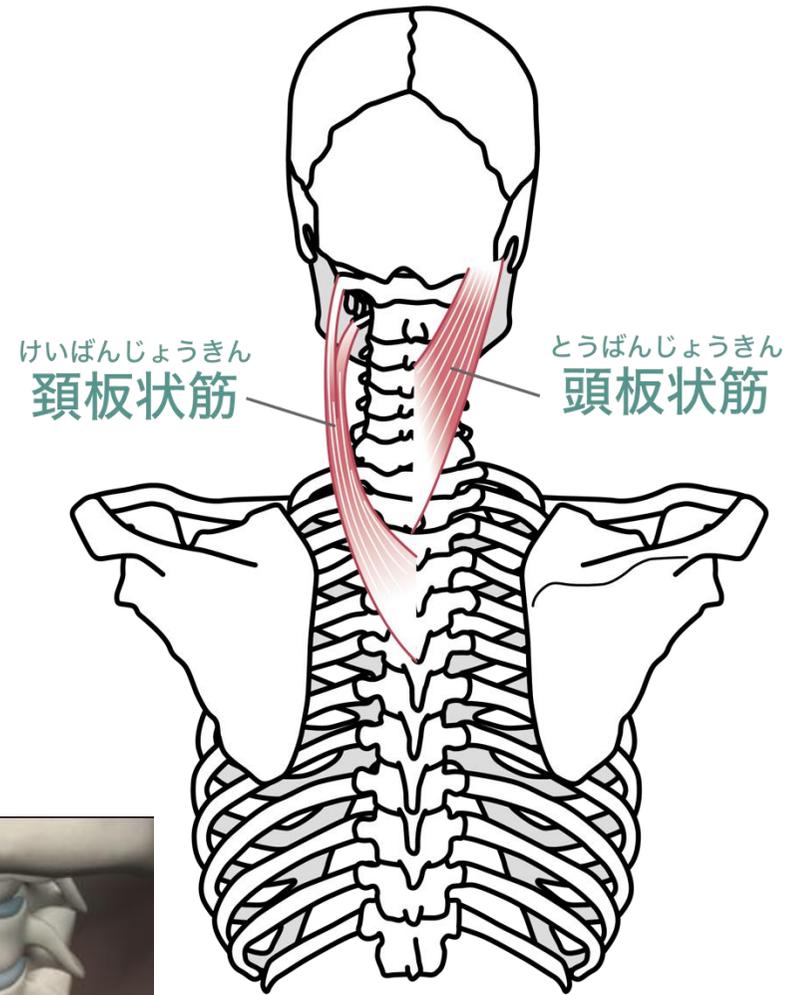
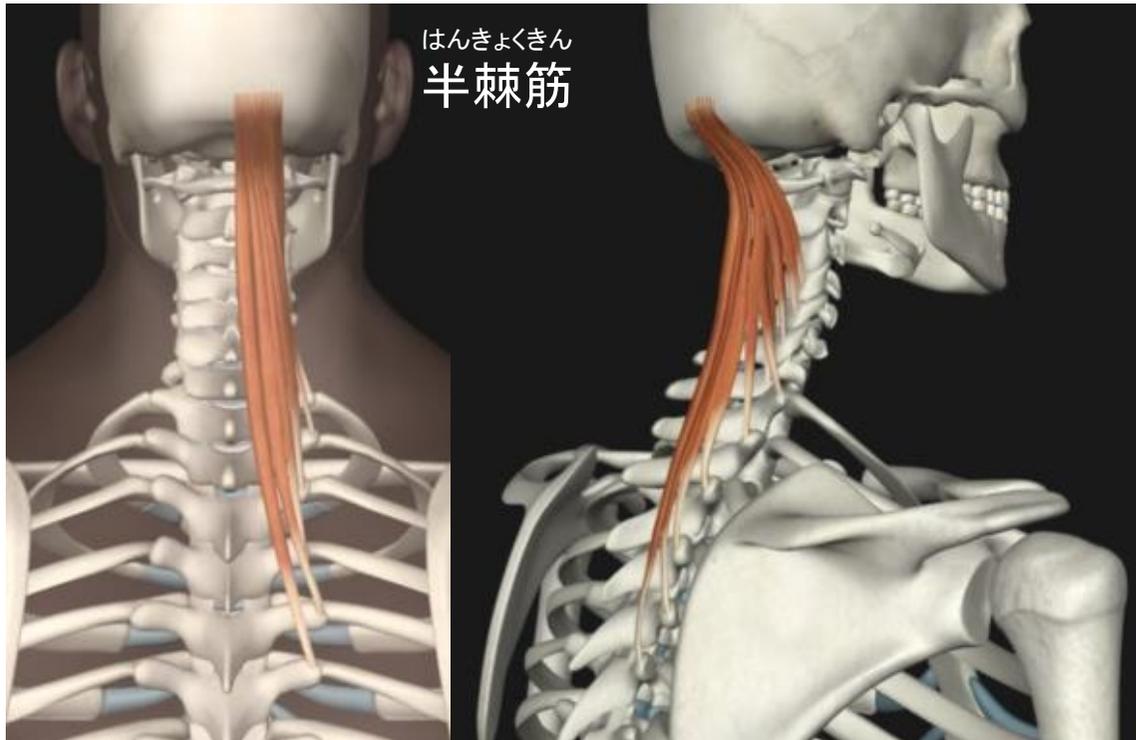
筋肉は幾重にも重なっています。
可能な限り立体的にイメージできるよう
になれるといいですね。

ポイントになる重要な筋肉たち

【表層筋】

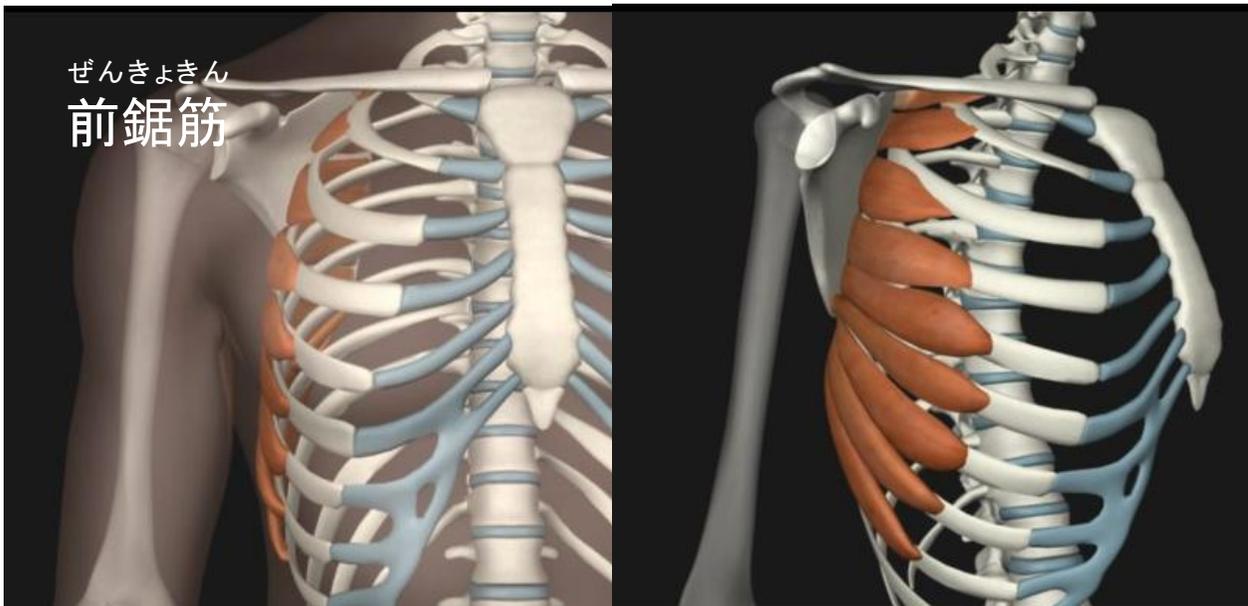
【深層筋】





名前は覚えなくても良いですが、首の骨は他の背骨に比べると弱いことと、複雑な動きを可能にするために、たくさんの筋肉でしっかり守られています。

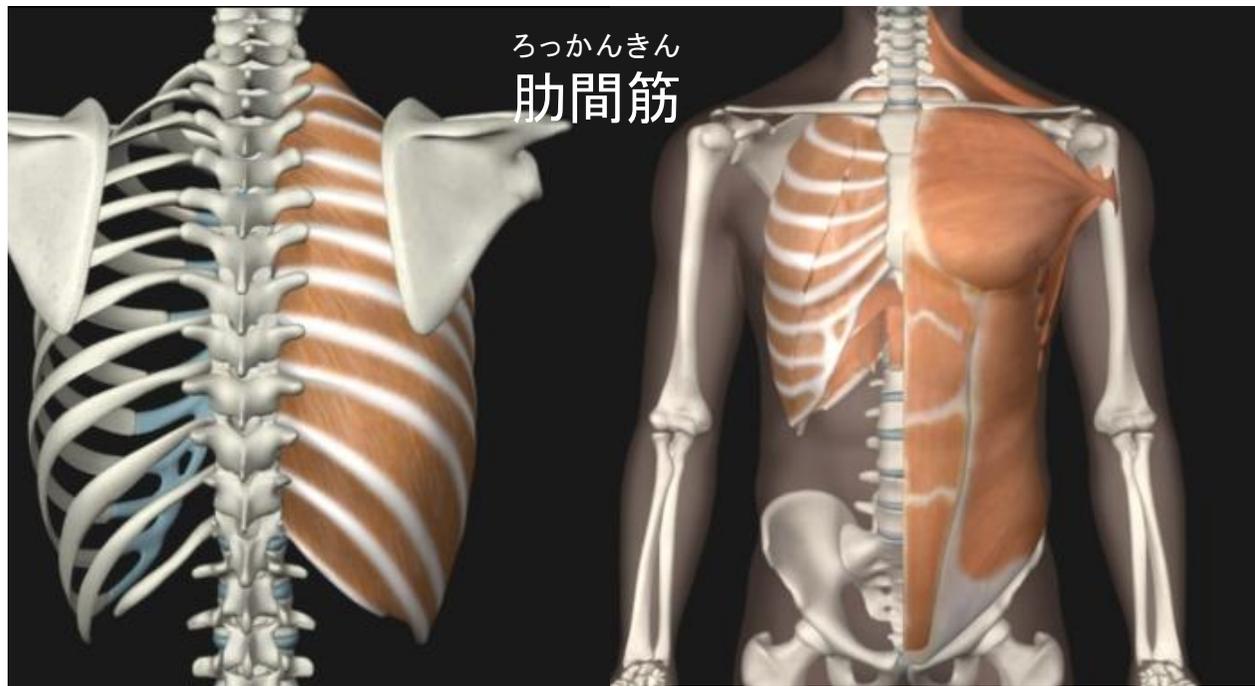
ぜんきょきん
前鋸筋



こうはいきん
広背筋

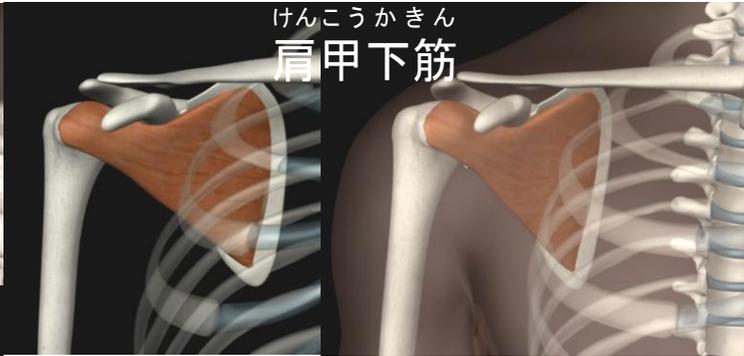


ろっかんきん
肋間筋





きょくじょうきん
棘上筋



けんこうかきん
肩甲下筋

腱板＝
棘上筋、棘下筋
小円筋、大円筋
肩甲下筋



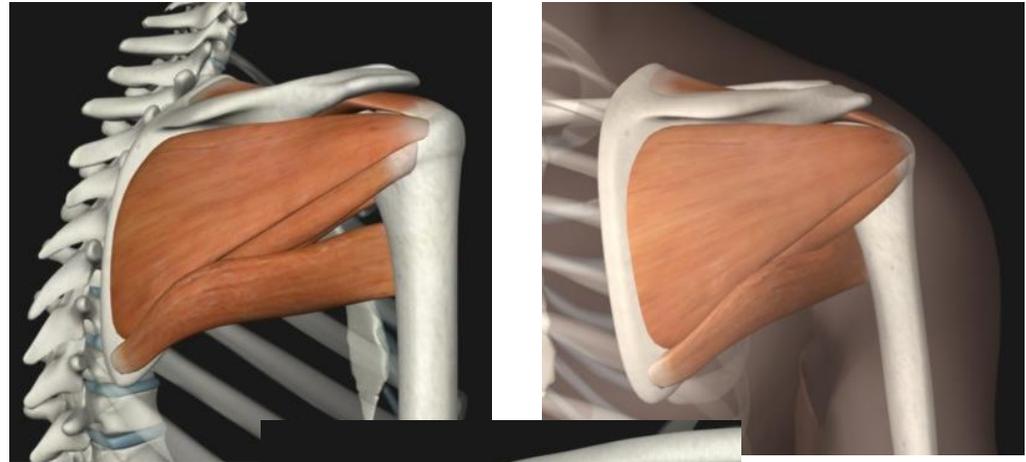
きょくかきん
棘下筋



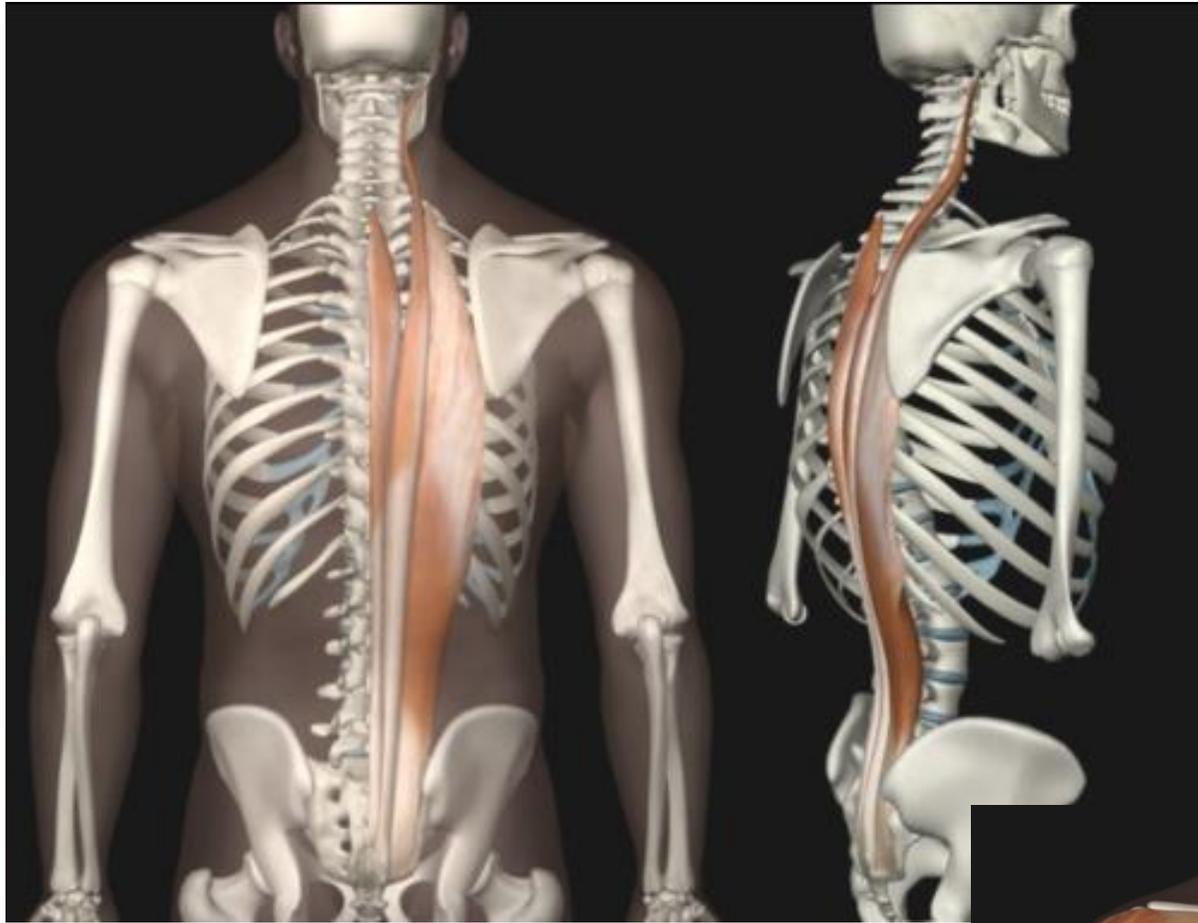
だいえんきん
大円筋



しょうえんきん
小円筋

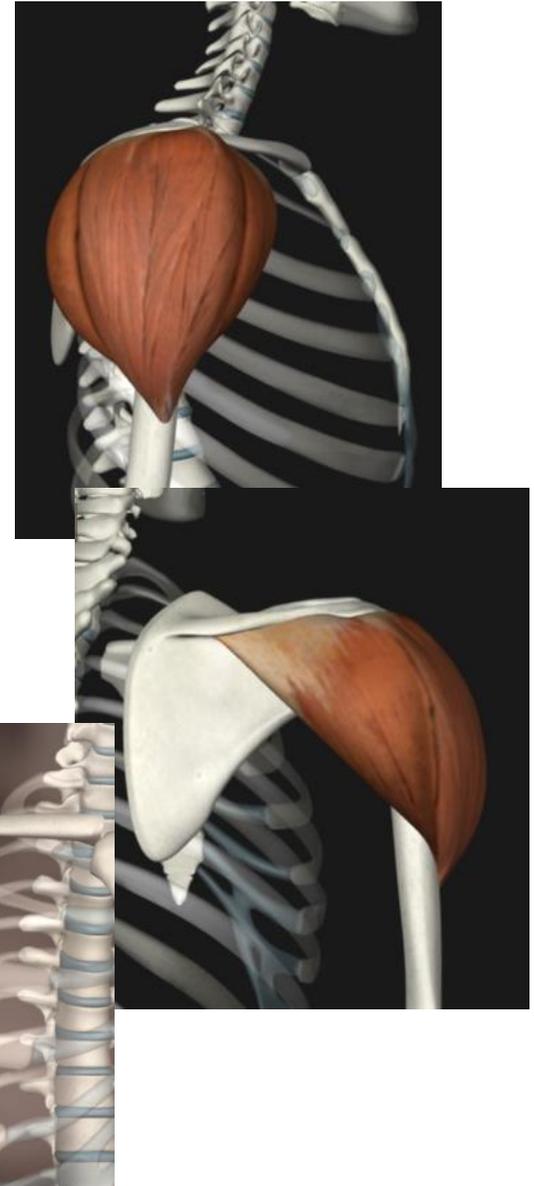


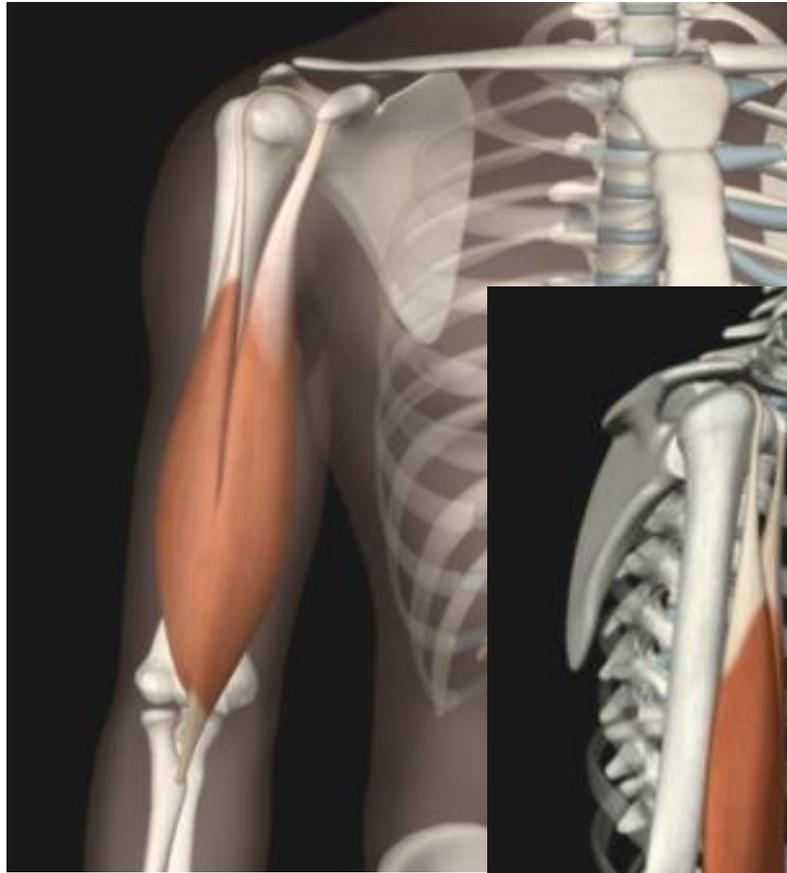
けんばん
腱板



せきちゆうきりつきん
脊柱起立筋

さんかくきん
三角筋





じょうわんにとうきん
上腕二頭筋

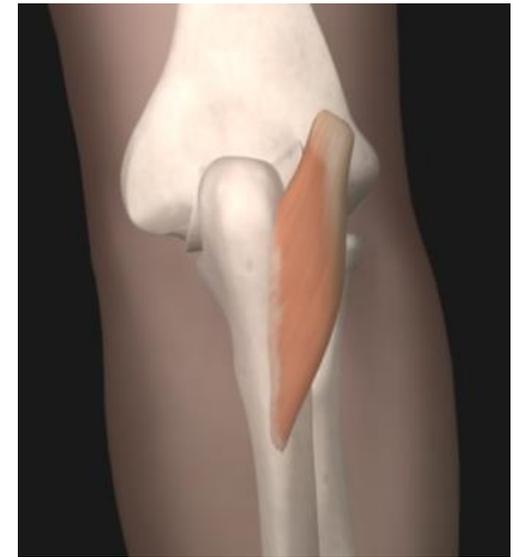
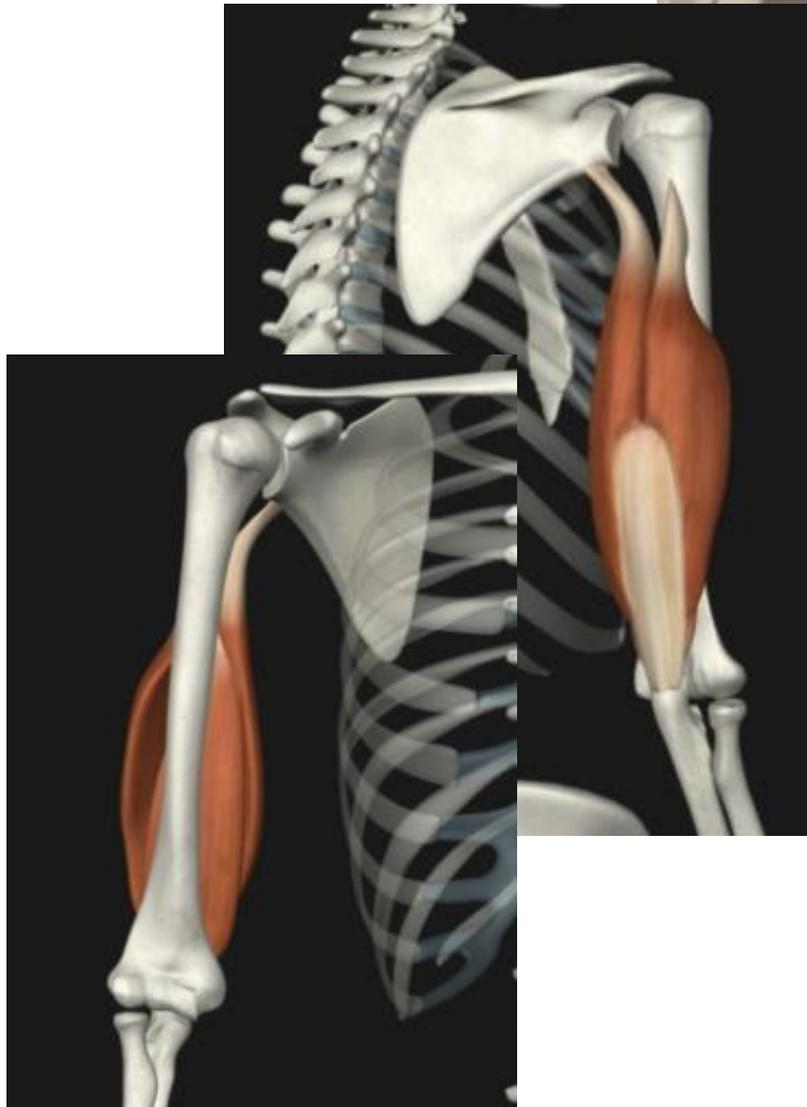


うこうわんきん
烏口腕筋

じょうわんきん
上腕筋



じょうわんさんとうきん
上腕三頭筋

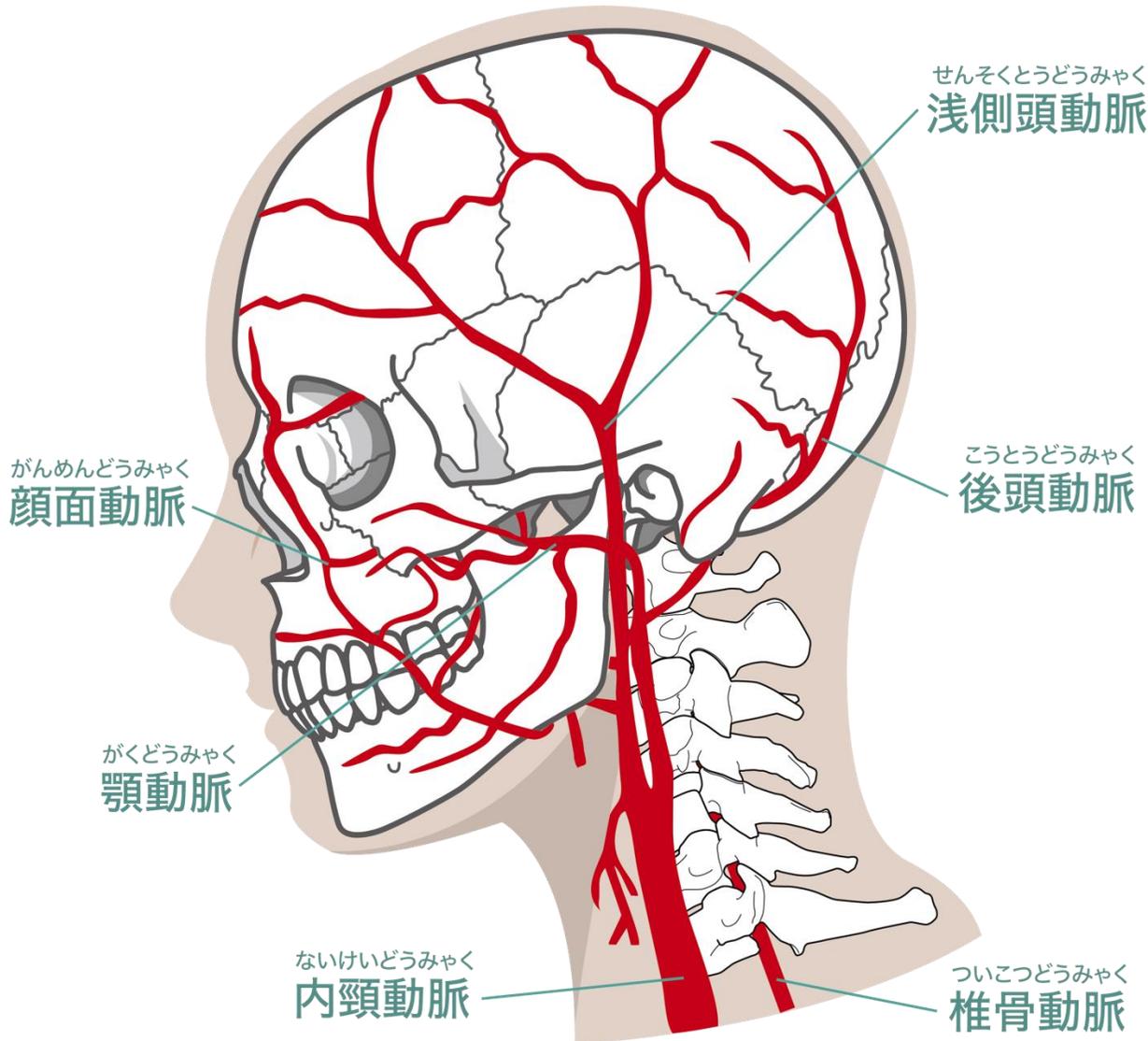


ちゅうきん
肘筋

2.からだの仕組み

2-3 血管系

体にとって**血は食事**です。酸素や栄養素を体の隅々まで送り届けてくれる役割をもっています。しかも、食べ終わった二酸化炭素や老廃物も回収してくれる有難い存在です。



- ・赤血球：主に運搬
- ・白血球：主に防御
- ・血小板：止血
- ・血漿：内部循環のバランスをとる

血液は**心臓がポンプ**してくれることで、流れることができます。

血液がながれにくくなる理由はたくさんありますが、血管は筋肉の中を走っているのため、筋肉がかたく縮むと、血が流れにくくなってしまいます。心臓がより離れた場所を抹消(まっしょう)と言いますが、抹消血管ほど細く、ご飯がもらいにくくなっています。

そこで、筋肉の緊張をやわらげることが大切になってきます。

筋肉がゆるむと、物理的に血管が圧迫されるのを防げるだけでなく、自律神経がリラックスして副交感神経が働くため、血管は拡張するようにできているため、相乗効果が期待できます。

2.からだの仕組み

2-4 リンパ系

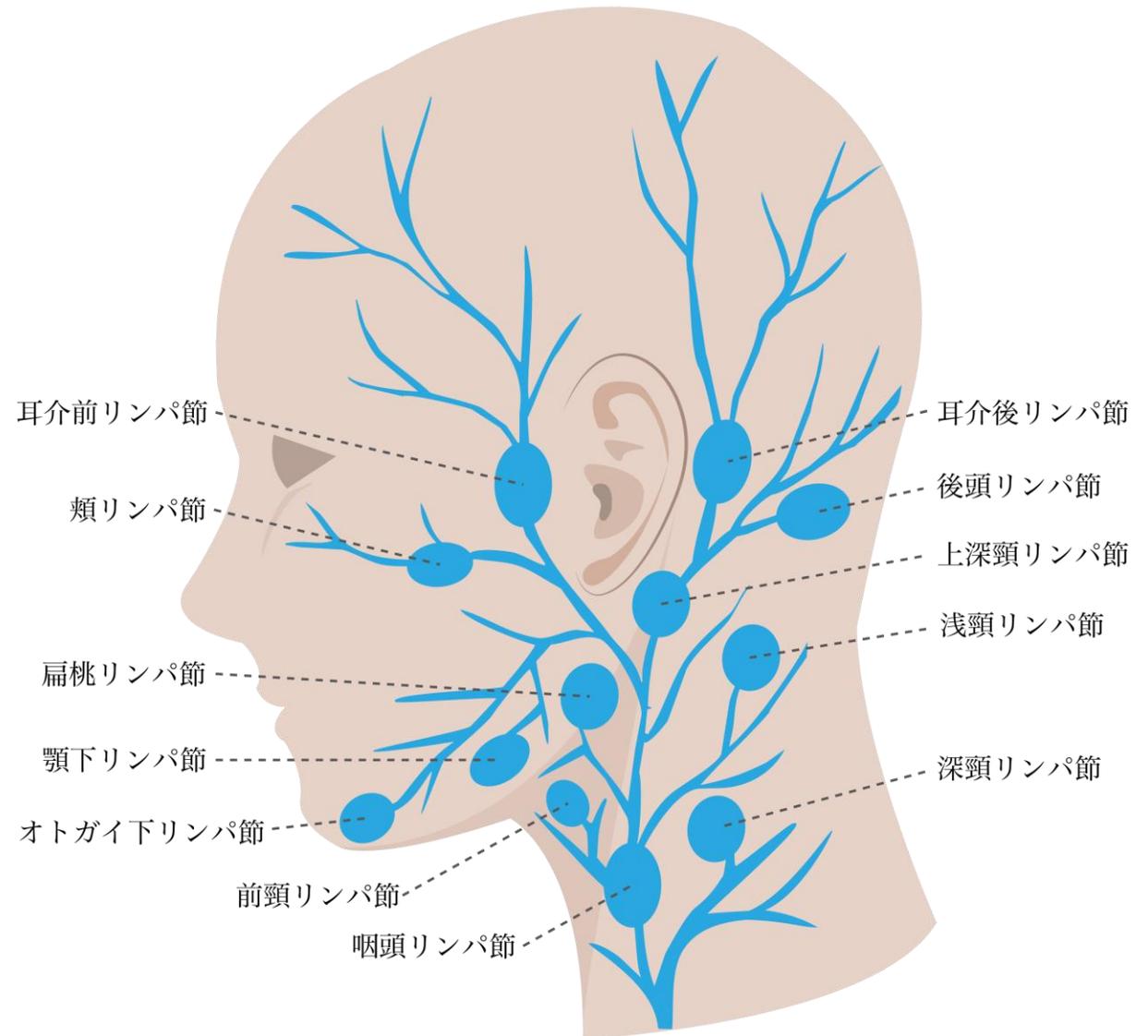
リンパは「リンパ液」「リンパ管」「リンパ節」から成り立つ、**ごみ収集システム**です。血液が心臓のポンプ作用で流れていたのに対して、リンパは主に**筋肉が縮むこと**で**流れ**をつくってくれます。そのため、**逆流弁**があり逆流を防いでくれています。

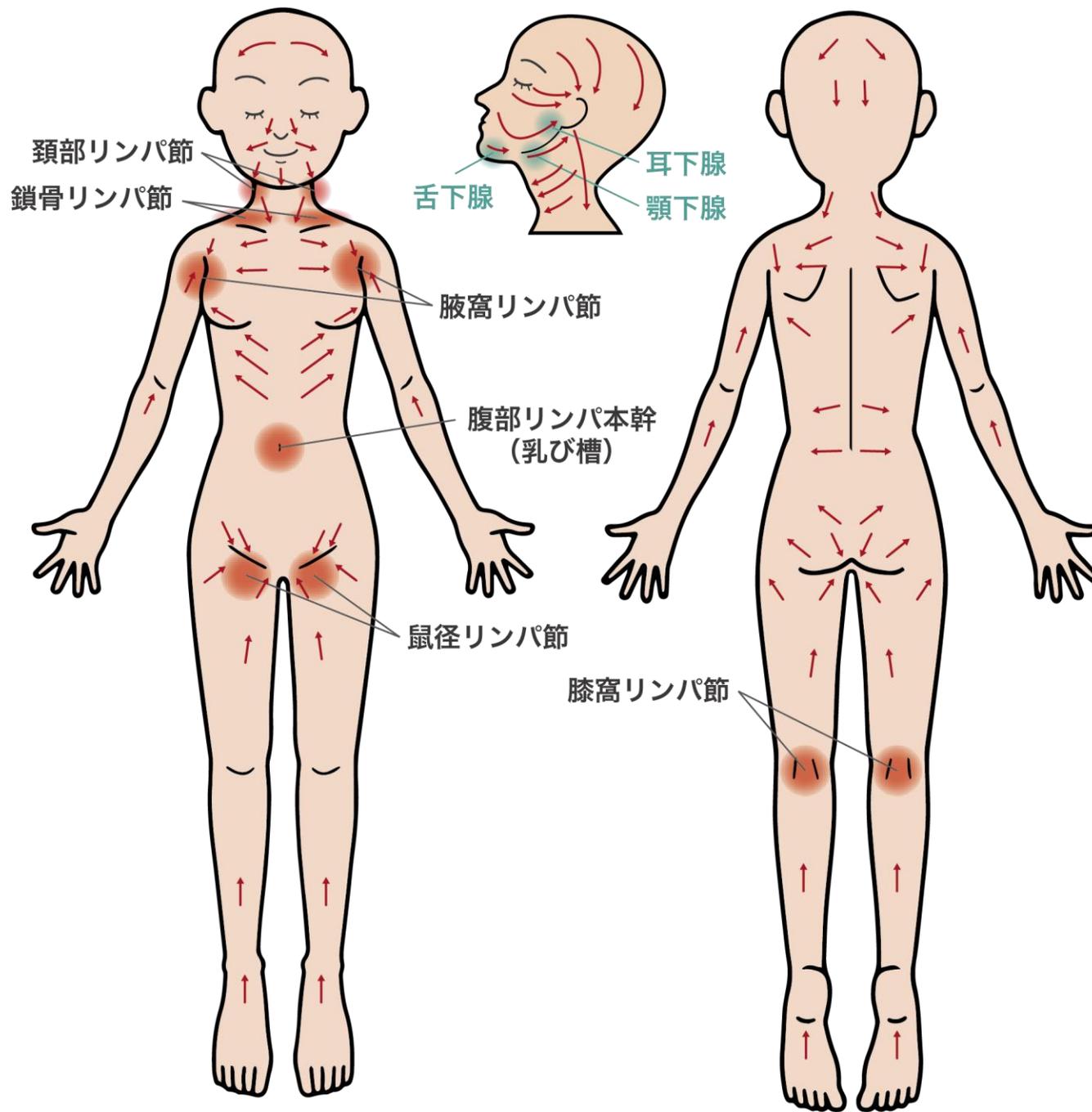
リンパ液：運搬員
リンパ管：運搬道路
リンパ節：浄化槽

「むくみ」はリンパ液がスムーズに流れていない状態のことをいいます。むくんでいる場所の**筋肉を動かしたり**、流れる先の交差点でもある**大きなリンパ節をほぐす**ことで、詰まりをなくし、流れをスムーズにしてあげることで、むくみを解消していきます。オイルなどを使って、手で流してあげることも効果的ですが、**リンパ節が詰まっているなど、原因を解消**してあげないと、その場限りで繰り返してしまいます。大きなリンパ節はいくつかあります。

- ・首周り
- ・脇の下
- ・おへそ周り
- ・鼠径部
- ・膝裏など

【 頭部リンパ分布図 】





リンパ管には「逆流弁」がついているため、流れる方向は知っておいた方がいいです。

リンパ液はおへその辺りの「乳び槽(右リンパ本管)」とその上の「胸管」に集まり、最後は大静脈から心臓へと入ります。この働きを「リンパ循環」といいます。

「リンパ腺」は分泌物を出しますが、リンパ節は出しませんので、腺と節は厳密には違うことも、知識としては知っておいた方がいいでしょう。

全身のリンパ節の数は約300~600個と幅はありますが、ぶどうのような粒が全身にたくさんあります。

また、基本的に血管と一緒に並走していることが多いです。

全てを把握する必要はありませんが、「リンパは免疫の要」なので、主要なリンパ節は知っておいた方がいいでしょう。

2.からだの仕組み

2-5 神経系

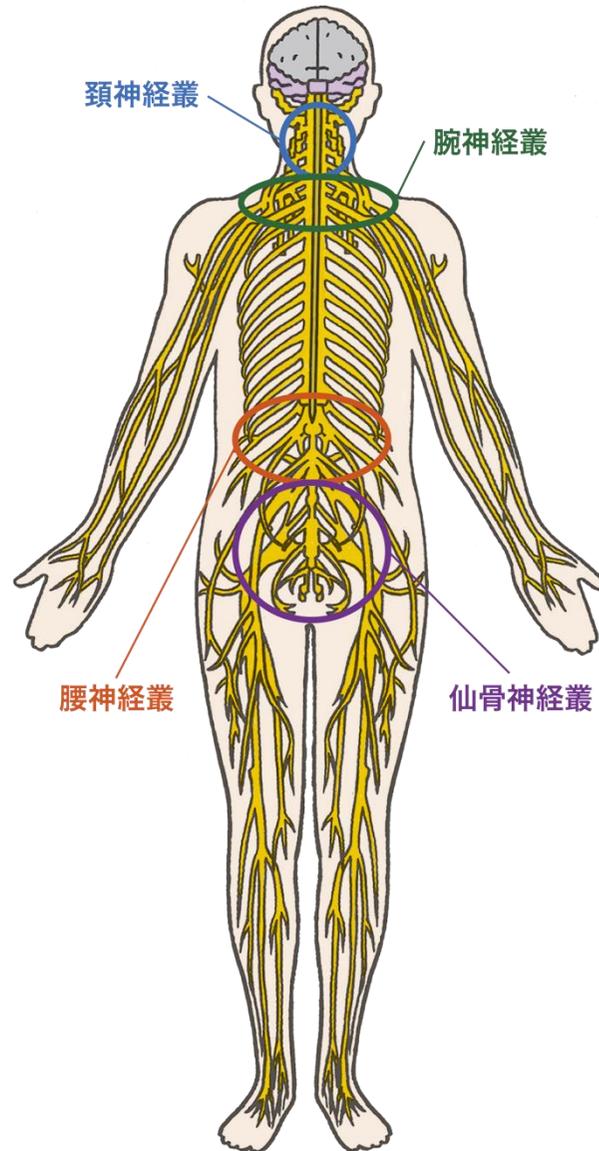
末梢神経の中に「自律神経」という生きていくために必要なカラダの機能を自動運転してくれる大切な神経があります。

自律神経には「交感神経(興奮神経)」と「副交感神経(リラックス神経)」の2種類があり、シーソーのようにお互いがバランスをとり、スイッチを切り替えるように働いてくれています。

このバランスが崩れることを「自律神経失調」といいます。ほとんどの場合が交感神経優位になってしまうため、**筋肉の緊張をゆるめる**ことで、副交感神経が働きはじめ、結果的に**自律神経が整う**ようになっています。

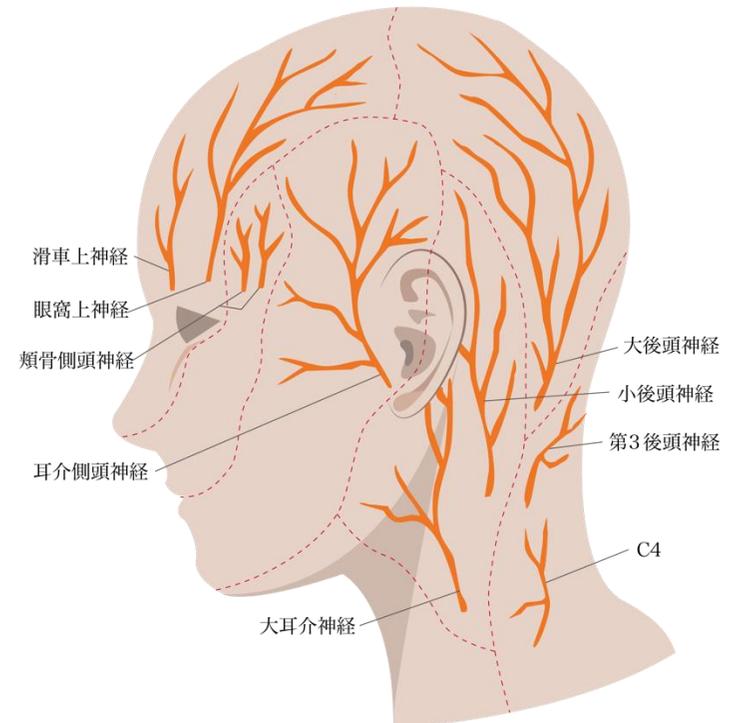
神経は全身に張り巡らされていますが、特に、**頸腕神経叢**、**腰仙骨神経叢**に多く集まっているため、首周りや、腰周りをゆるめることで、自律神経は、より整うことを知っておいてください。

神経は大きく分けると「中枢神経」と「末梢神経」に分かれますが、生きていくための全ての「命令」をこの神経を通して「電気信号」に変えて、伝え合っています。



例えば「痛み」は、カラダ中にある「侵害受容器」が刺激を受けると、脊髄に伝えて「神経伝達物質」という電気信号で脳へ送り、脳内のいろいろな場所で信号をキャッチするため、痛いと感じることができる仕組みです。ちなみに、基本的に痛みは**筋肉や腱、靭帯、膜など、伸び縮みする場所**で感じるようになっています。**肝臓、腎臓などの実質部、脳、管腔臓器、骨などに痛みを感じる神経はありません。**髪や爪などと同じだと考えていただくといいかもしれません。

【頭部神経イメージ図】



	交感神経	副交感神経
特徴	日中の活動時に優位になる。 緊張、興奮、ストレスで高まる。	夜間時に優位になる。休憩、睡眠で高まり 身体をリラックスさせる作用がある。
脳	興奮する	リラックスする
気管支	拡張する	収縮する
心臓	脈拍と血圧の上昇	脈拍と血圧の低下
血管	収縮する	弛緩する
胃腸	蠕動の亢進、消化液の分泌減少	蠕動の低下、消化液の分泌増加
筋肉	緊張する（縮む）	弛緩する（やわらかくなる）

自律神経の働きを表にしたものです。他にもたくさんの機能がありますが、施術することで、大きく効果が出る代表的なものだけをピックアップしました。

筋肉の緊張をやわらげることで、脳がリラックスし、血流が上がり、腸が動き出すということです。

3.まとめ

なごみドライヘッドスパ

なごみドライヘッドスパは、「もまないほぐし」技術と「フランス式メディカルアロマ」を融合することで、頭・首・肩を徹底的にゆるめるオリジナルのヘッドスパです。ゆるむことで、自律神経が整うのはもちろん、血流も上がり、脳をリラックスさせる効果もあります。

かつては「腰痛大国」と言われていた日本ですが、スマホの普及によって、現在は腰痛よりも「首こり・肩こり」で悩まれている方のほうが多くなりました。

脳は生きていくために必要な肉体の命令を全て担っている場所です。そして、首はその命令を全身に伝えるための重要な通り道です。さらに感情やストレスの影響を受けやすい場所とも言われています。

また、脳は繰り返したことを覚えて「自動運転」するのが仕事です。その繰り返した内容が良いことか、悪いことかの判断はできません。ただ、繰り返したことを「習慣化」して、繰り返し続けていくれます。

こういう理由で、日常での姿勢や、カラダの使い方の繰り返しが、今の自分のカラダの状態をつくっているということです。その習慣が、自分にとって良くないものであるなら、変えていく必要がありますよね。

このなごみドライヘッドスパが、あなたの頭、肩、首の良くない習慣を慢性化させないために、少しでも「体質改善」していくお手伝いが出来ればという想いで考案しました。

「頭・首・肩」で困っている方々を、一緒に少しでも救っていきましょう。