

## 【夏のダメージに負けない素肌は頭蓋骨が作る？】

**防**  
**始**  
**予**  
**事**

輝く美肌を実現するには  
まずアタマを柔らかく!!

紫外線のケアは万全。どんなに眠くたって洗顔は欠かさないし、肌ケアには最大な注意を払っているのになぜか肌の調子が急降下…そう感じたことはありませんか？

肌状態が良い時と悪い時では何が違うかといえば「深部の組織の循環」です。目に見えている表皮は、いわば死んでいる細胞。表皮が元気であるためには、その下にある、酸素や栄養素を運ぶ毛細血管や、老廃物処理するリンパ液の流れが大切です。

必要な栄養を摂ったり、紫外線カットや保湿をすることも大切ですが、美肌を深くから作るには、実は頭蓋骨の動きがキーポイント。成人であれば通常28個の骨で構成されている頭蓋骨は、普段は動いていることに気づくことはありませんが、呼吸と共に0・0何ミリという動きを繰り返して、脳や頭皮・顔の血液の循環を促しているのです。

でも、骨を覆う筋肉の緊張が強いと、この動きが制限されてしまい、血液の循環を著しく妨げてしまいます。

ちよつと、こめかみを触ってみてください。トクトクと脈が打っているのが血液を送っているサイン。ハードワークなどのストレスが続くと、頭の筋肉が緊張を起こして、頭蓋骨の動きが制限され、頭部全体の血液循環が悪くなつて、肌トラブルへ発展…。逆に筋肉が柔らかくなれば必然的に頭蓋骨は開放されます。

頭を洗う時、シャワーで刺激を与えながら頭皮を指の腹で前後に左右対称的な動きでマッサージする、顔の表情を大げさに作ってみるなど、ちょっとしたホームケアでも効果はあるはずですから、ぜひ試してみてください。外からのケアだけではなく、こうしたホームケアとプロの頭蓋骨調整を合わせて、もっともっと肌力をあげていきましよう。

インテグラレーター/今井妙子



## インテグラシークリニックがオススメする

頭蓋骨ケア スキンケアだけでは得られない肌力アップをはかりませんか? 5,250円/30分

頭蓋骨とつながる首の筋肉の調整やストレッチを行い、頭部・顔部、必要に応じて口腔内からも頭蓋骨の調整をしていきます。肌だけでなく、つらい症状の改善にも効果があります。脳疲労を感じている人には最適です。

### こんな症状に効果的!

くすみ

たるみ・しわ

目の疲れ

頭がボーっとする

偏頭痛

耳鳴り

## information

### ■「インテグラシーエクササイズ」クラス

8月のテーマは「超シェイプアップ!!」です。二の腕、ウエスト、脚…。美ボディを目指すレッスンです。  
▶8月14日(木)・28日(木) 19:00~19:40

### ■「インテグラシーヨガ」クラス

8月のテーマは「脳のリフレッシュ」です。自律神経と関連しながらお話しする「脳のリフレッシュ」講座付き。  
▶8月7日(木)・21日(木) 19:00~20:15

【問い合わせ先】 ☎03-3567-0511

3分間  
セルフケア  
頭蓋骨  
体操



イラストのように両手で頭の前後を抑え、息を吸いながら両手を下にずらしていきます。息を吐きながらその逆を行います。呼吸は腹式呼吸でゆっくりと深く。頭蓋骨の自然な動きを補助して循環を高めます。

## 統合自然療法 インテグラシーとは

体内バランスを整え、生活習慣病など、さまざまな症状を改善する総合的なケアです。整体、矯正、マッサージ、リフレクソロジー、アロマセラピー、栄養学などを取り入れた統合自然療法でアプローチします。

インブルーヴ インテグラシークリニックでは、上記コース以外にも、さまざまなコースをご用意しています。頭痛・肩こり・不眠・疲労感・むくみ・ほてり・消化不良といった症状に悩まれている方はぜひご相談ください。

インターナショナル インテグラシー協会 直営

インブルーヴ インテグラシークリニック

東京都中央区銀座1-5-14 銀座コスミオンビル4F

OPEN/11:00~22:00 (日・祝日 ~21:00) 無休・予約制

☎03-3567-0511 当日予約可

http://www.integracy.co.jp

※詳しい情報は、ホームページにてご覧ください。

