

SHISEIDO
PROFESSIONAL

THE HAIR CARE
MASSAGE METHOD GUIDE

THE HAIR CARE マッサージ理論

ザ・ヘアケアのマッサージとは、ひと(技術者)、もの(商品)、こと(メニュー・テクニック)を効果的に組み合わせることで、全身系に影響を及ぼし、その心地よい触圧刺激で頭皮・からだ・こころに作用し、ホメオスタシス(自ら美しくなる力)維持能力を向上させ、「人それぞれ、年それぞれの美しさ」を実現するものです。

THE HAIR CAREのマッサージのポイント

ザ・ヘアケアのマッサージは、以下の3つのポイントを土台に、頭髪・頭皮・からだ・こころへの効果が十分に得られるようにつくられています。

1 西洋と東洋の叡知を融合させたマッサージ

西洋医学の局所療法的な考え方と東洋医学の全身療法的な考え方に基づいてつくられています。

2 美しい髪を育むためのマッサージ

「人それぞれ、年それぞれの美しさ」、髪本来のもつ美しさを最大限発揮させるためのものです。

3 頭皮と心身のつながりを考えた心地よいマッサージ

髪、頭皮だけではなく、心身に働きかける気持ちのよいマッサージを実現するよう工夫されています。

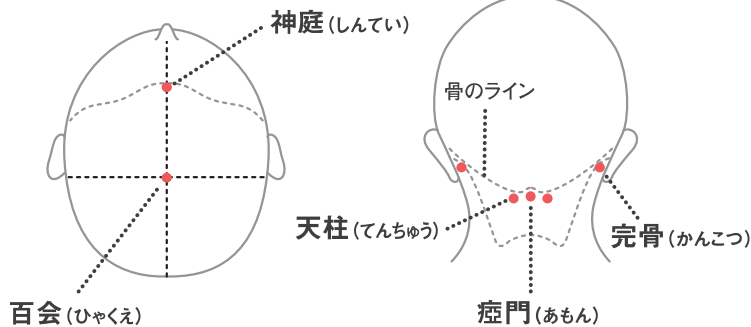


マッサージの基本

- 施術の前に、力加減の好みをうかがい、強さを確認します。
頭部は、神経・ホルモンなどの中枢である脳がある場所です。
強い刺激は避け、神経の緊張を和らげるように優しくマッサージを行いましょう。
- 爪を立てず、指の腹を使って行いましょう。
- 髪が長いお客さまの場合には、髪がつかないように、指の運びに気をつけてください。

※事前に頭皮のキズなどの有無を確認し、異常がある場合は、その部分のマッサージを避けましょう。

ツボの種類とはたらき



百会 (ひゃくえ)

育毛・リラクゼーション効果があり、全身の疲れ(肉体疲労)や不眠の改善に効果的です。

神庭 (しんてい)

リラクゼーション効果があり、肌あれ・かさつき・不眠の改善に効果的です。

天柱 (てんちゅう)

育毛・リラクゼーション効果があり、目の疲れや肩こりの改善に効果的です。

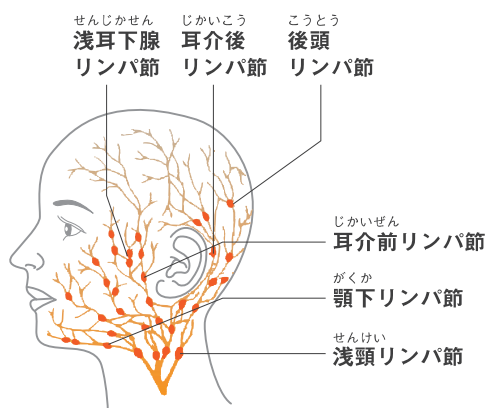
瘧門 (あもん)

育毛・リラクゼーション効果があり、肩こりの改善に効果的です。

完骨 (かんこつ)

育毛効果があり、にきびや肩こりの改善に効果的です。

頭部のリンパ節



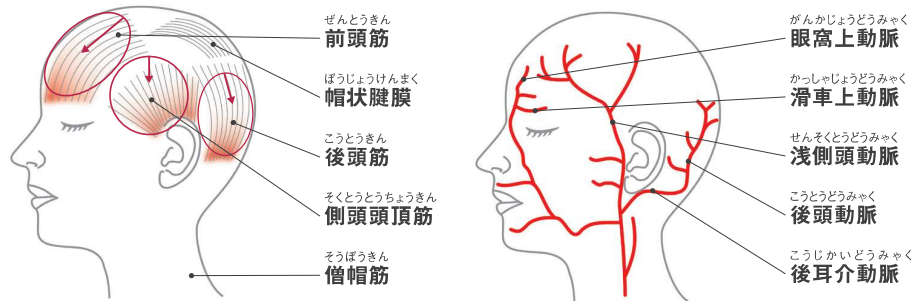
手技(軽擦法)で、浅耳下腺リンパ節、耳介後リンパ節、後頭リンパ節、耳介前リンパ節を刺激すると皮ふや神経を鎮静させるのに効果的です。

頭部の筋肉と血管

頭頂部の血行を促し頭皮を柔軟に保つ、マッサージによるアプローチ

頭頂部の皮ふ、腱膜を引っ張る周囲の筋肉をほぐす

- 頭頂部に流れる動脈を刺激し、血行を促す
- 頭頂部の結合組織をほぐし、「めぐり」を改善
- 後頸部をほぐし、頭部への血行を促す



MEMO

SHISEIDO

PROFESSIONAL

THE HAIR CARE

MASSAGE METHOD GUIDE

LIFTING
METHOD

(リフティングメソッド)

特許取得(日本)

リフティングメソッド (基本プロセス / 約20分)

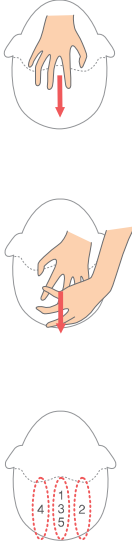
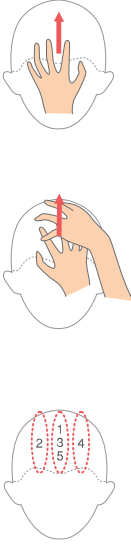
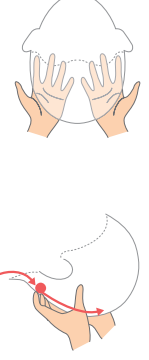
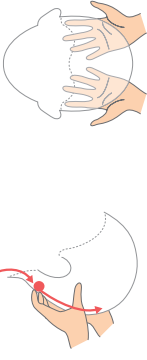
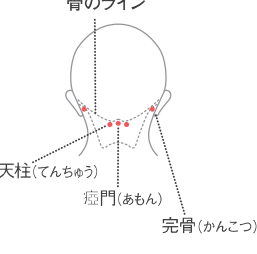
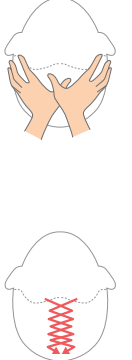

※ロングプロセス(約25分)は、MASSAGE PROCESS (LIFTING METHOD)のページをご覧ください




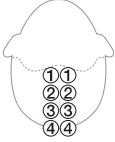
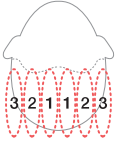

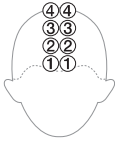
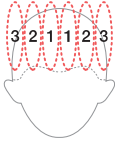
フェンテフォルテ ファーミングクリーム (約10分)

シャンプー後、フェンテフォルテ ファーミングクリームの施術を行います。


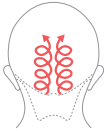
1. 塗布	バックシャンプー	サイドシャンプー	ポイント
<p>○チューブのノズルで、放射状にスライス(約2cm間隔)を取りながら、頭皮全体に1本(30g)を塗布します。</p> <p>○ネープ部分は、指先に少量のせて塗布します。</p>			<p>◆シャンプー台で横になった状態で始めましょう。 横になることにより、心拍・血圧が落ち着き、より深いリラクゼーション効果を得ることができます。</p>
2. なじませ(全体)	バックシャンプー	サイドシャンプー	ポイント
<p>○指腹・手のひらを使って、揉撫しながら全体になじませます。</p>			
3. ツボ押し①(フロント～トップ)	バックシャンプー	サイドシャンプー	ポイント
<p>○両親指で「神庭」を3秒程度押します。</p> <p>○その後、「百会」までゆっくりとすべらせ3秒程度押します。</p> <p>※2回くり返します。</p>			<p>◆ツボ押しによって、神経を沈静させます。</p> <p>神庭(しんてい)</p> <p>百会(ひゃくえ)</p> <p>◆頭の中心に向かってゆっくりと押しましょう。</p>

4. 軽擦①(全体)	バックシャンプー	サイドシャンプー	ポイント
<p>○フェースラインからトップに向かって両手の指を交互にすべさせます。</p> <p>○中央⇒右サイド⇒中央⇒左サイド⇒中央の順番で行います。</p>			<p>◆右側から始めましょう 心臓から遠い位置より始めることで、警戒心や不安が軽減されます。</p> <p>◆どちらかの手が必ずお客様の頭皮に触れているようにしましょう。</p>
5. ツボ押し②(ネーブ〜トップ)	バックシャンプー	サイドシャンプー	ポイント
<p>○ネーブに4本の指をおき、人差し指で「完骨」、中指で「天柱」、薬指で「瘧門」を3秒程度押します。</p> <p>○ツボを押したあと、トップまで指をすべさせます。</p> <p>※2回くり返します。</p>			<p>◆ツボ押しによって、神経を沈静させます。</p> 
6. 強擦	バックシャンプー	サイドシャンプー	ポイント
<p>○フェースライン中央からトップに向かって、親指をジグザグに動かし、頭皮を強擦します。</p> <p>※3回くり返します。</p>			<p>◆血液やリンパ管に働きかけ、余分な水分・老廃物の排出を促します。</p> <p>◆手を頭皮の筋肉に対して垂直に動かしましょう。</p> <p>◆引くときに力を入れてメリハリをつけて行いましょう。</p> <p>◆髪がつかないように注意しながら、親指を大きく動かしましょう。</p>


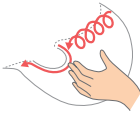
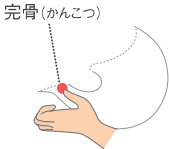
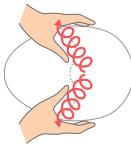

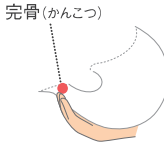
7. 揉撫①(フロント～トップ)	バックシャンプー	サイドシャンプー	ポイント
------------------	----------	----------	------

<p>○フェースラインからトップに向かって、円を描くように揉撫します。</p> <p>※①～④の4カ所</p> <p>○左右それぞれ3つのラインで行ないます</p>	  	  	<p>◆筋肉を活発にし、新陳代謝を促します。</p> <p>◆各ポイントでの揉撫は、4回転を基本のリズムにします。</p> <p>◆4回目は、頭皮をつまむように引き上げながら、次のステップに進みましょう。</p>
--	---	--	--

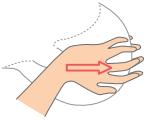
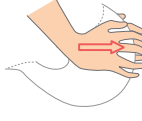
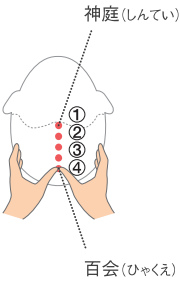
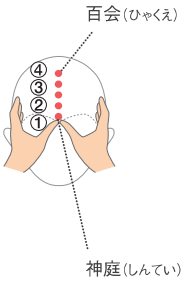

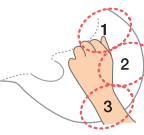

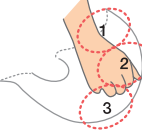
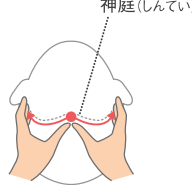

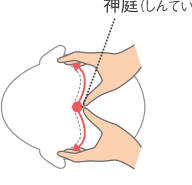

7. 揉撫②(ネープ～トップ)			ポイント
-----------------	--	--	------





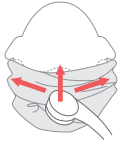
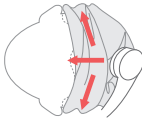


<p>○ネープからトップに向かって、円を描くように揉撫します。</p> <p>※2回くり返します。</p>			<p>ポイント</p>
---	---	--	-------------

7. 揉撫③(フェースライン～耳まわり～ネープ)	バックシャンプー	サイドシャンプー	ポイント
--------------------------	----------	----------	------

<p>○フェースラインにそって頭皮を揉撫します。</p> <p>○続けて、耳まわりを揉撫します。</p> <p>〈バックシャンプー台〉 親指で「完骨」を押します。</p> <p>〈サイドシャンプー台〉 使う指を中指にかえて、「完骨」を押します。</p> <p>※揉撫①～③を2回くり返します。</p>	  	  	<p>ポイント</p>
--	---	--	-------------


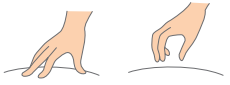

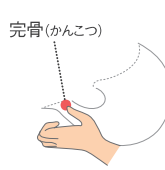

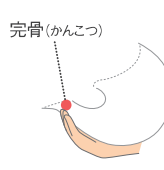
8. 軽擦② (ネーブ～トップ／フロント～トップ)	バックシャンプー	サイドシャンプー	ポイント
<p>○ネーブからトップに向かって、やさしく指をすべさせます。</p> <p>○フェースラインからトップに向かって、やさしく指をすべさせます。</p>			
9. 軽擦③(耳まわり)	バックシャンプー	サイドシャンプー	ポイント
<p>○人差し指をもみあげ付近に、中指を耳後ろにおき、2本の指で軽擦を3往復行ないます。</p> <p>○親指をもみあげ付近におき、耳のまわりにそって首筋まで指をすべさせます。</p> <p>※左右3回ずつくり返します。</p>			<p>◆耳まわりのツボやリンパ節を刺激することで、血液やリンパ液の循環を盛んにします。</p> <p>◆耳前のツボ</p>  <p>◆反対側の手で、お客さまの頭をささえましょう。</p>
10. ツボ押し②(ネーブ～トップ)	バックシャンプー	サイドシャンプー	ポイント
<p>○ネーブに4本の指をおき、人差し指で「完骨」、中指で「天柱」、薬指で「瘧門」を3秒程度押します。</p> <p>○ツボを押したあと、トップまで指をすべさせます。</p> <p>※2回くり返します。</p>			<p>◆ツボ押しによって、神経を沈静させます。</p> 

11. 圧迫(サイド)	バックシャンプー	サイドシャンプー	ポイント
<p>○手根を耳上のくぼんだ部分にあてて、その場で1～2回程度圧迫しながらトップに向かって引き上げます。</p> <p>2回くり返します。</p>			
12. ツボ押し③(フロント～トップ)	バックシャンプー	サイドシャンプー	ポイント
<p>○正中線にそって「神庭」から「百会」まで2cm間隔で、親指を使って3秒ずつ押します。</p> <p>※①～④の4カ所</p> <p>※2回くり返します。</p>			<p>◆任脈(身体の前正中線を流れる気の通り道)を刺激することで、全身のバランスを調整します。</p>
13. 牽引(フロント～トップ) <small>けんいん</small>	バックシャンプー	サイドシャンプー	ポイント
<p>○両手でにぎりこぶしをつくるような形で髪の毛の根元をつかみます。</p> <p>○フロント・トップ・バックの3カ所を牽引します。</p>	 	 	<p>◆頭皮・筋肉のストレッチを行うことで、緊張をほぐします。緊張性の頭痛に効果的です。</p> <p>◆髪が短い方など、髪を牽引できない場合は、指の腹で頭皮をつまみながら引っ張るように施術してください。</p>
14. ツボ押し④(フロント)	バックシャンプー	サイドシャンプー	ポイント
<p>○両親指で「神庭」を3秒程度押します。</p> <p>○フェースラインにそって、こめかみまで指をすべさせます。</p> <p>○こめかみを親指で3秒程度押し、耳のまわりにそって首筋まで指をすべさせます。</p>	 	 	<p>◆ツボ押しによって、神経を沈静させます。</p>




タオルバス			
1. ドライタオルを巻く	バックシャンプー	サイドシャンプー	ポイント
○タオルターバンの要領で、ドライタオルを巻きます。			◆お客さまの耳は水が入らないように、タオルから出しましょう。
2. お湯をかける	バックシャンプー	サイドシャンプー	ポイント
○トップ付近にシャワーヘッドをあて、左手はお湯をためるようにタオルの下に添えます。			◆お湯の水圧は弱めに、温度は熱め（41～42℃）に設定しましょう。
3. お湯をいきわたらせる	バックシャンプー	サイドシャンプー	ポイント
○フェースラインにそって、ゆっくりとシャワーヘッドを移動させます。			
4. すすぎ	バックシャンプー	サイドシャンプー	ポイント
○手のひら全体を使って、フロントを軽く圧迫した後、タオルをはずし、すすぎます。			




フェンテフォルテ トリートメント (約5分)

1. 塗布	バックシャンプー	サイドシャンプー	ポイント
<p>○髪全体に塗布し、頭皮にもなじませます。 (使用量の目安:9g)</p>			
2. タッピング	バックシャンプー	サイドシャンプー	ポイント
<p>○頭皮を指の腹でタッピングします。</p> <p>○最初はゆったりとしたリズムから徐々に速いリズムで刺激します。</p>			<p>◆爪をたてないように、指の腹でリズムカルにタッピングしましょう。</p> 
3. 揉撫	バックシャンプー	サイドシャンプー	ポイント
<p>○フェースラインにそって頭皮を揉撫します。</p> <p>○続けて、耳まわりを揉撫します。</p> <p>〈バックシャンプー台〉 ○親指で「完骨」を押します。</p> <p>〈サイドシャンプー台〉 ○使う指を中指にかえて、「完骨」を押します。</p>	   <p>完骨(かんこつ)</p>	   <p>完骨(かんこつ)</p>	
4. すすぎ	バックシャンプー	サイドシャンプー	ポイント
<p>○トリートメントをよくすすぎます。</p>			

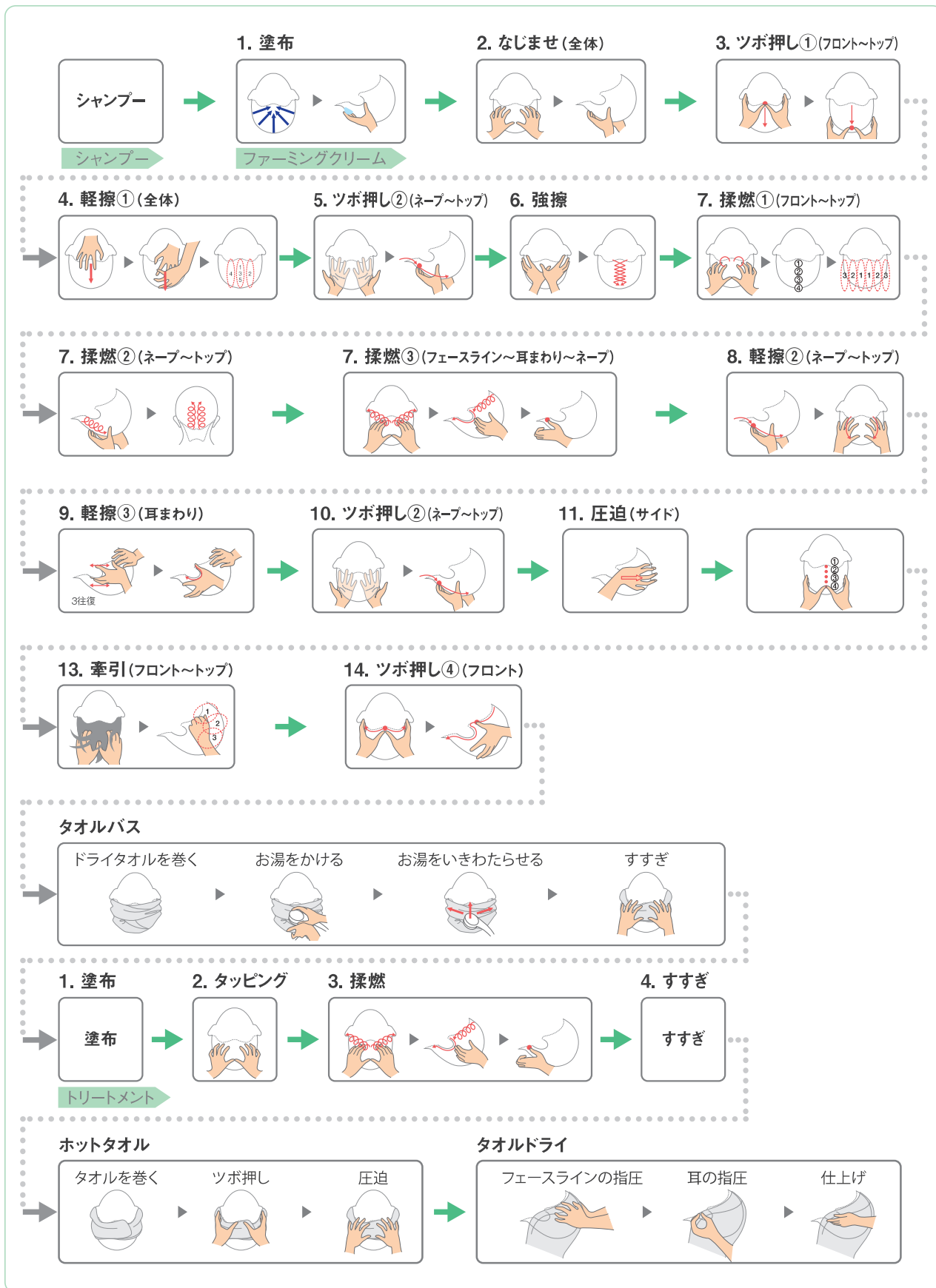
ホットタオル

1.タオルを巻く	バックシャンプー	サイドシャンプー	ポイント
○タオルの長い辺を2つ折りにし、ネープから耳まわり、フェースラインを包むようにタオルを巻きます。			
2.ツボ押し	バックシャンプー	サイドシャンプー	ポイント
○フェースラインにそって、タオルの上から親指で押します。			◆フェースラインの左右それぞれ4カ所程度。 
3.圧迫	バックシャンプー	サイドシャンプー	ポイント
○手のひら全体を使って、フロントを軽く圧迫し、タオルはずします。			

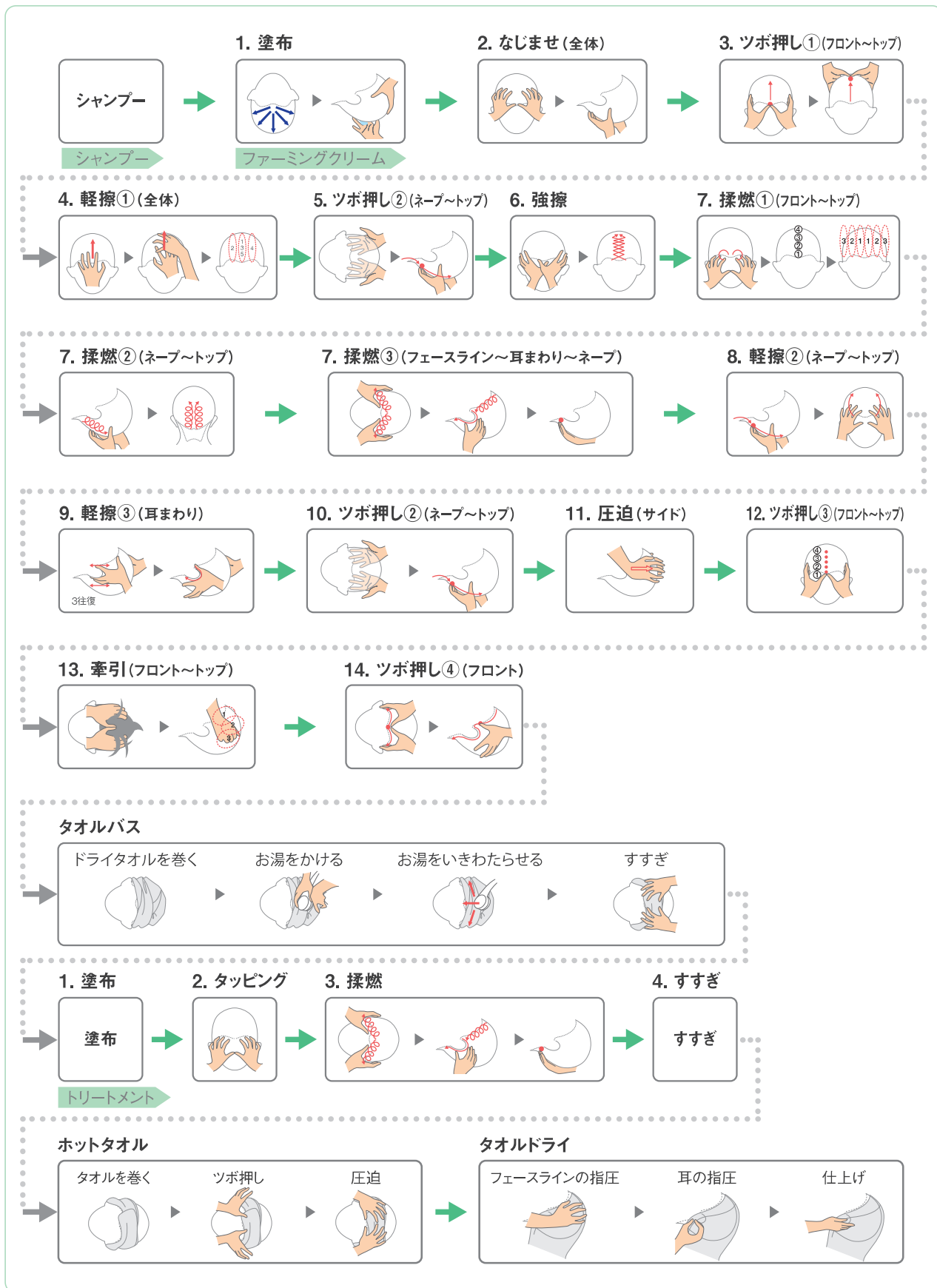
タオルドライ

1.フェースラインの指圧	バックシャンプー	サイドシャンプー	ポイント
○フェースラインにそって、タオルをあてがい、タオルの上からやさしく押さえます。			
2.耳の指圧	バックシャンプー	サイドシャンプー	ポイント
○両耳をタオルで覆い、タオルの上から耳をやさしく指圧したあと、放射状に引っ張ります。			◆耳には全身に関連するツボが集まっており、耳を刺激することで、頭皮や顔の刺激につながります。 
3.仕上げ	バックシャンプー	サイドシャンプー	ポイント
○小指側を両耳の裏側にあてがい、耳たぶを軽く引き上げるように手のひらで耳を覆います。 ○髪の水気をとったあと、タオルをとり、終了です。			◆首の筋肉の刺激につながります。

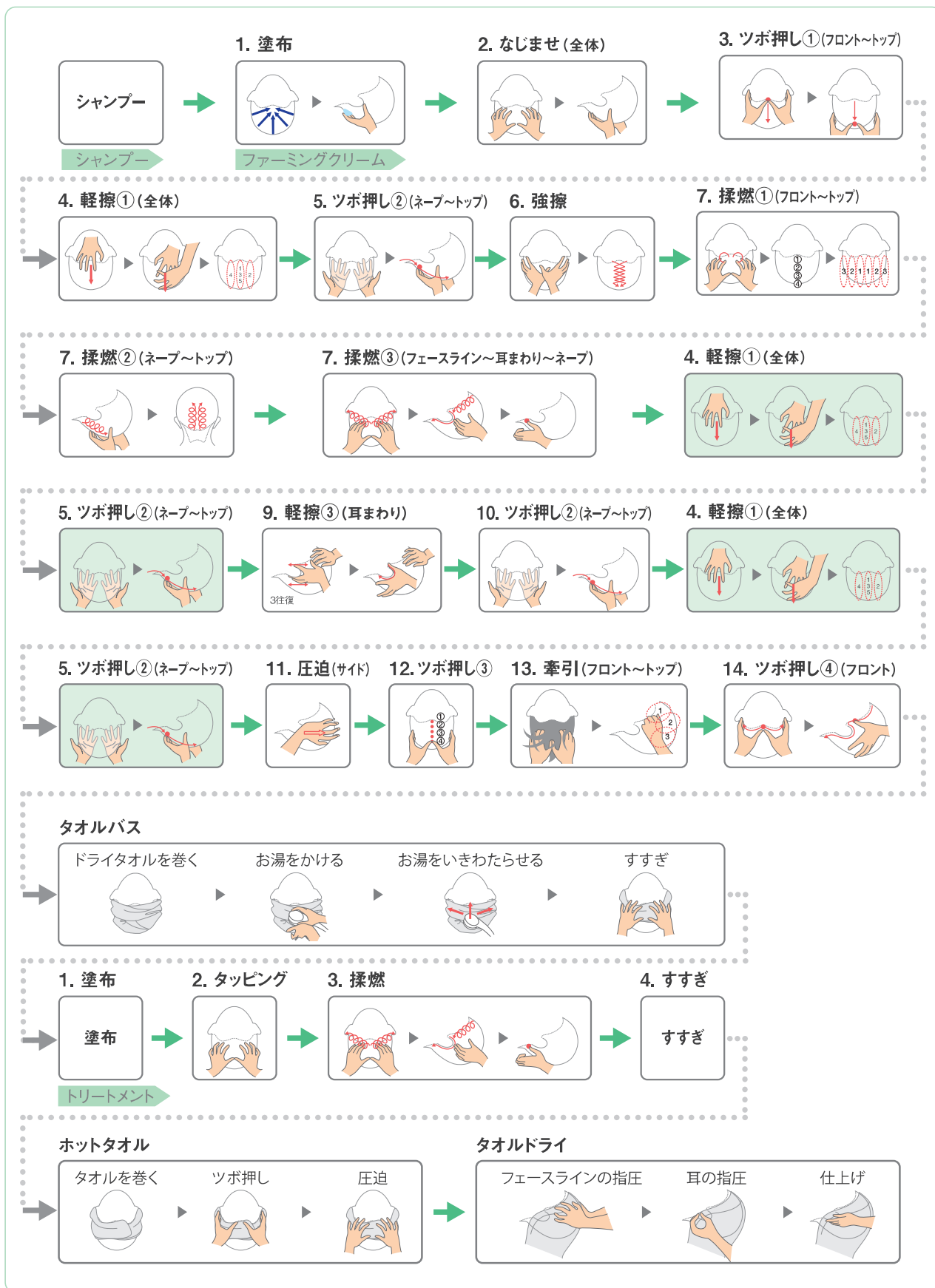
リフティングメソッド 全行程 **バックシャンプー** (基本プロセス / 約20分)



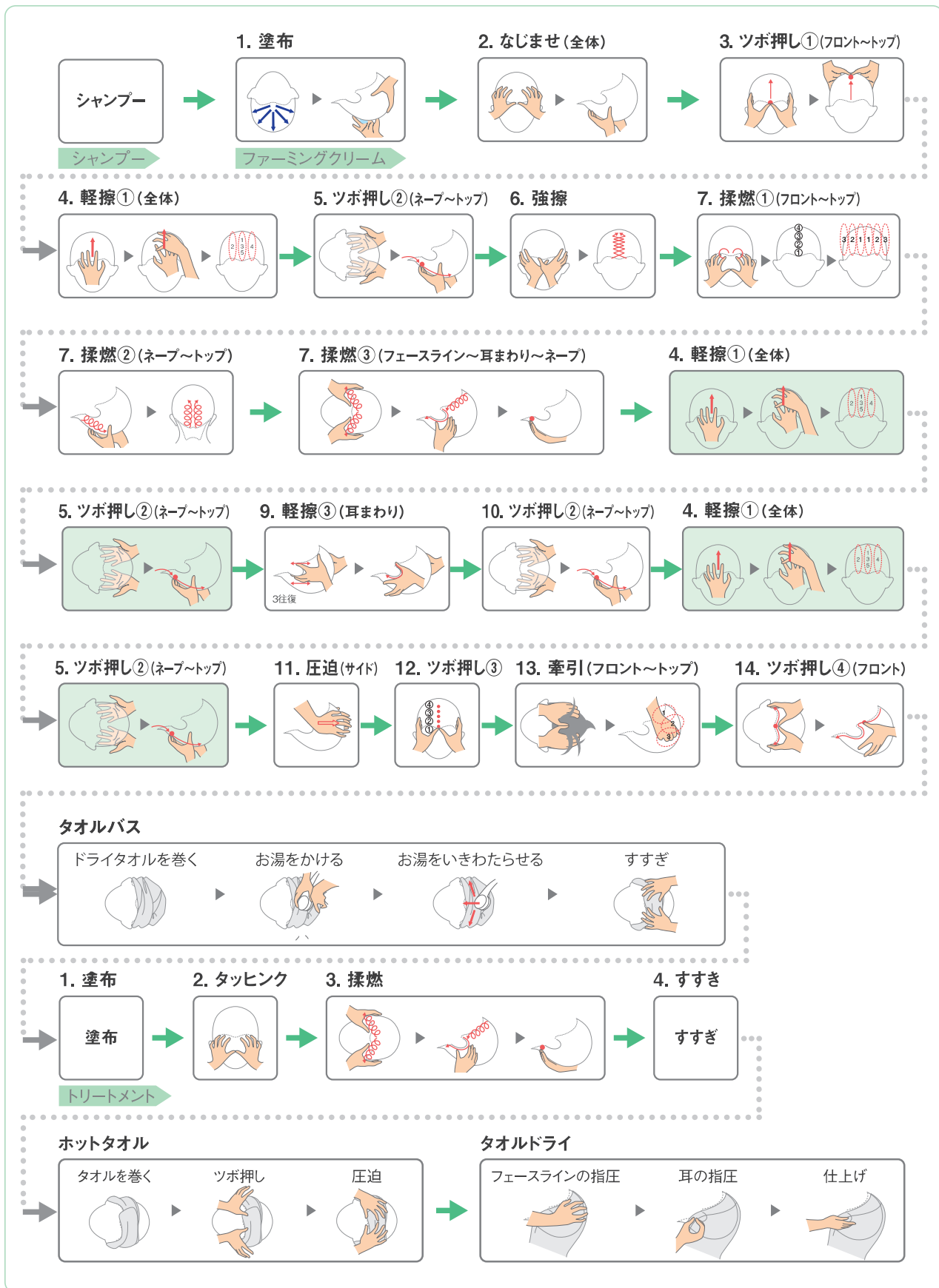
リフティングメソッド 全行程 サイドシャンプー (基本プロセス / 約20分)



リフティングメソッド 全行程 **バックシャンプー** (ロングプロセス / 約25分)



リフティングメソッド 全行程 サイドシャンプー (ロングプロセス / 約25分)



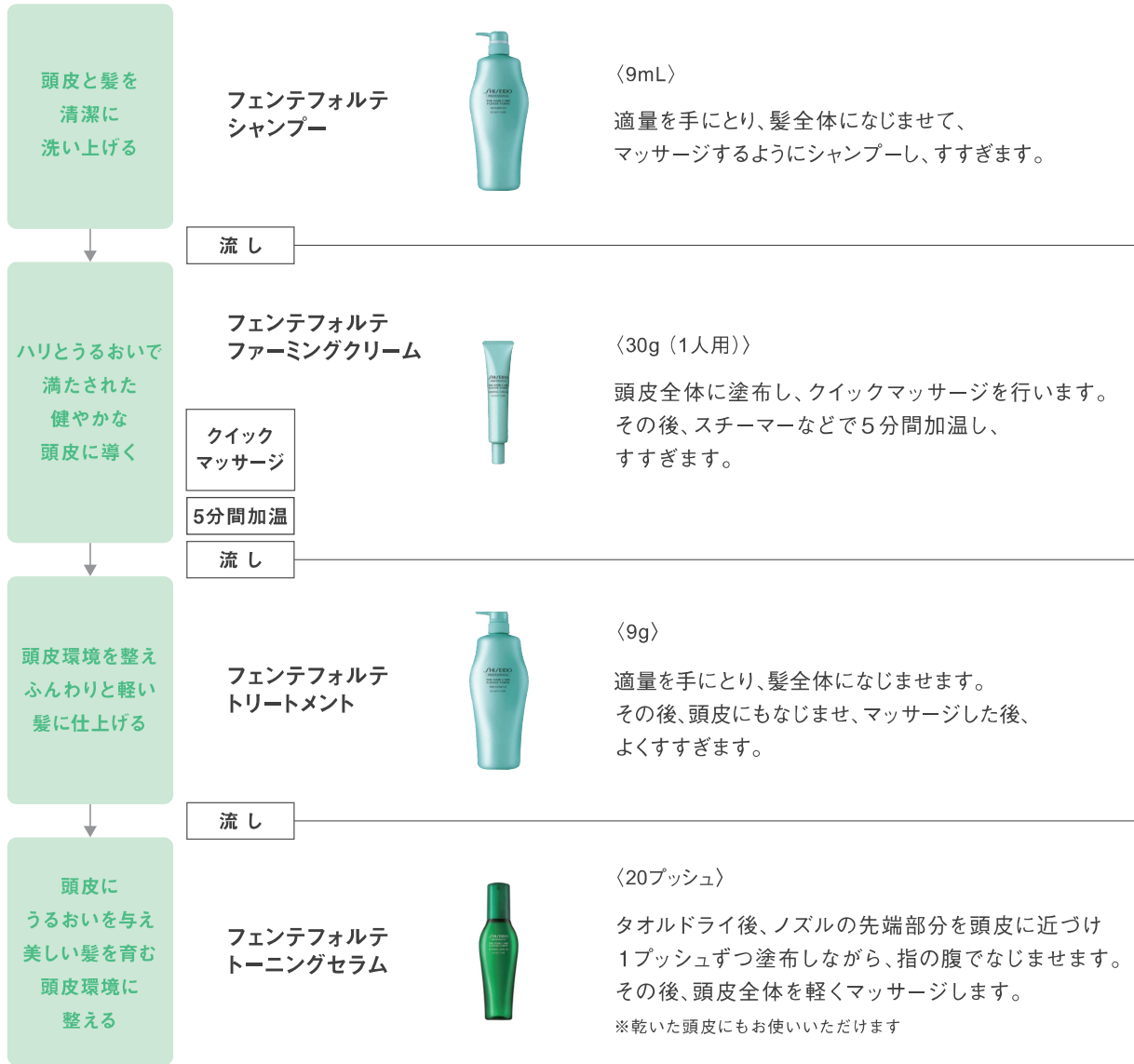
FUENTE FORTE

スカルプモイスチャー

頭皮にうるおいを与え、
健やかな頭皮環境に整える

■ 乾燥による頭皮トラブルがある方

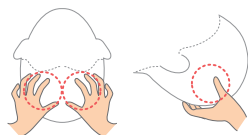
〈 〉は標準使用量/ミドルレングスの場合の目安です



クイックマッサージ (バックシャンプー台の場合)

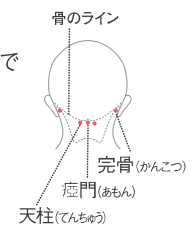
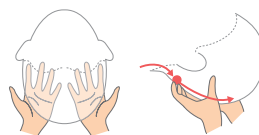
1. 揉捻(全体)

頭全体を大きな動きで
揉捻します



2. ツボ押し(ネープ〜トップ)

ネープに4本の指をおき、人差し指で「完骨」、中指で
「天柱」、薬指で「瘰門」を3秒程度押します
ツボを押したあと、トップまで指をすべさせます



FUENTE FORTE

スカルプリフティング

頭皮にうるおいを与えるとともに、
ハリ・弾力のある頭皮をつくる

■ 頭皮のハリ・弾力のなさが気になる方

〈 〉は標準使用量/ミドルレンジスの場合の目安です



SHISEIDO

PROFESSIONAL

THE HAIR CARE

MASSAGE METHOD GUIDE

DETOX
METHOD


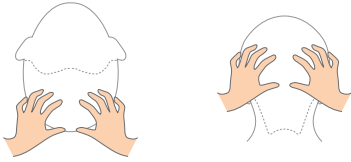
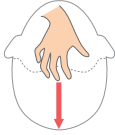
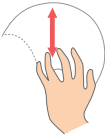
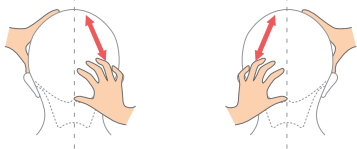
(デトックスメソッド)

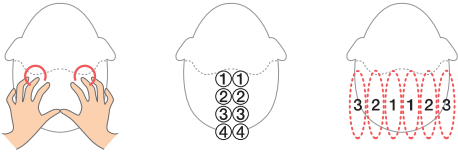

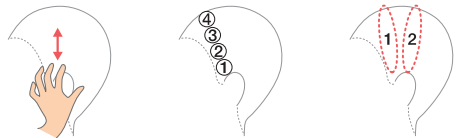

デトックスメソッド (約20分)



フェンテフォルテ シーバムクリアジェル クール・ウォーム (約9分)

スタンディングポジションで施術します。

1. 塗布		ポイント
<ul style="list-style-type: none"> ○ドライの状態です。 ○チューブのノズルで、放射状にスライス(約2cm間隔)を取りながら、頭皮全体に塗布します。 ○各スライス線にそって塗布しながら、親指でなじませます。(使用量の目安:約20g) 		<ul style="list-style-type: none"> ◆塗布量が多すぎると、垂れ落ちる場合があります。 ◆スタイリング剤が多く付着している場合は事前に霧吹き等で髪をほぐし指通りをよくしてください。
2. なじませ(全体)		ポイント
<ul style="list-style-type: none"> ○ジェルがたれてしまわないように、指腹を使って全体になじませます。 		<ul style="list-style-type: none"> ◆ジェルが頭皮全体にひろがるようになじませます。
2. なじませ(フロント～トップ)		ポイント
<ul style="list-style-type: none"> ○フェースラインから手グシを入れ、指腹で頭皮を軽擦しながらトップで指を抜きます。 ※3回くり返します。 		<ul style="list-style-type: none"> ◆トップを過ぎて、バック寄りまで指を通すと心地良さが高まります。
2. なじませ(サイド)		ポイント
<ul style="list-style-type: none"> ○両耳の上から正中線へ向かって、指腹で頭皮を軽擦します。 ※3往復します。 		<ul style="list-style-type: none"> ◆ストロークを長めに指腹を動かします。
2. なじませ(バック)		ポイント
<ul style="list-style-type: none"> ○ネーブからトップへ向かって、指腹で頭皮を軽擦します。 ※3往復します。 		<ul style="list-style-type: none"> ◆ストロークを長めに指腹を動かします。

3. 揉撫・まわす (フロント～トップ)		ポイント
<p>○フェースラインからトップへ向かって、両手の指腹で小さな円を描くように揉撫します。</p> <p>※①～④の4カ所</p> <p>○左右それぞれ3つのラインで行ないます。</p>		<p>◆指腹を頭皮に密着させて、そのポイントで頭皮を動かします。</p> <p>◆各ポイントでの揉撫は、4回転を基本のリズムにします。</p>
<p>3. 揉撫・まわす (サイド)</p> <p>○両耳付近から正中線へ向かって、左右同時に揉撫します。</p> <p>※①～④の4カ所</p> <p>○サイドのフェースライン寄りと耳上の2つのラインで行ないます。</p>		<p>◆頭頂部は皮脂の分泌が多く、後頭部に比べ血流量が少ないため、不調の要因がたまりやすい部位です。特に意識して、しっかり揉撫します。</p> <p>◆ロングの方は髪がつかないように指を少し抜きながらすすみます。</p>
<p>3. 揉撫・まわす (バック)</p> <p>○ネーブからトップへ向かって揉撫します。</p> <p>※①～④の4カ所</p> <p>○バックの3つのラインで行ないます。</p> <p>○3つめのラインは手の回転を逆にします。</p>		
<p>4. 揉撫・押し上げ (サイド～トップ)</p> <p>○両耳付近から正中線へ向かって、指腹で頭皮を押し上げるように、左右同時に揉撫します。</p> <p>※①～④の4カ所</p> <p>○サイドのフェースライン寄りと耳上の2つのラインで行ないます。</p>		<p>◆指腹を頭皮に密着させて、そのポイントで頭皮を動かします。</p> <p>◆各ポイントでの揉撫は、4回を基本のリズムにします。</p>
<p>4. 揉撫・押し上げ (バック)</p> <p>○ネーブからトップへ向かって揉撫します。</p> <p>※①～④の4カ所</p> <p>○バックの3つのラインで行ないます。</p>		<p>◆ロングの方は髪がつかないように指を少し抜きながらすすみます。</p>

5. 圧迫(サイド～トップ) ポイント

- 両手のひらを頭皮に密着させ、左右からゆっくりと圧迫します。



- ◆手のひら全体を頭皮にあてて、左右からトップへ向かって力を加え、頭皮と頭を引き上げる方向に圧を加えます。
- ◆ウォームの場合、圧迫時間を長めにすることで、より温感を感じることができます。

5. 圧迫(バック) ポイント

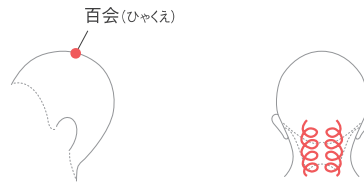
- 手のひらを頭皮に密着させ、ゆっくりと圧迫します。




- ◆トップへ向かって頭皮を押し上げる方向に圧を加えます。

6. ツボ押し・首マッサージ ポイント

- 両親指で「百会」を、3秒程度押します。
- 首すじを下から上に円を描くようにマッサージします。



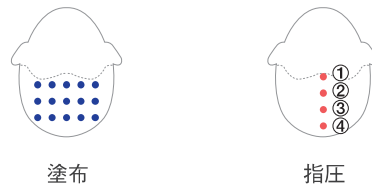
- ◆頭の中心に向かってゆっくりと押しましょう。
- ◆首すじはタオルの上からマッサージします。



フェンテフォルテ ディープクレンザー(約2分)

7. 塗布・指圧 ポイント

- 少量ずつ頭皮になじませながら塗布し、頭皮全体に広げます。(使用量の目安:約6mL)
- 頭皮を中心に泡立てます。
- 頭皮全体が泡立った後、正中線上(4カ所)を両親指で押し、すぎます。



- ◆シャンプーボールにお湯をため、乳化と同じ要領でお湯を少量加えながら泡立てます。
- ◆ディープクレンザーは頭皮を中心にクレンジングするため、髪に広げないでください。

8. シャンプー・トリートメント ポイント

- シャンプー・トリートメントを行います。

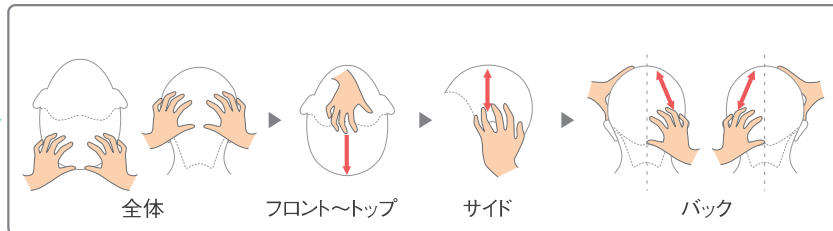
- ◆シャンプーは通常の半分以下の使用量で行ないます。

デトックスメソッド 全行程 (約20分)

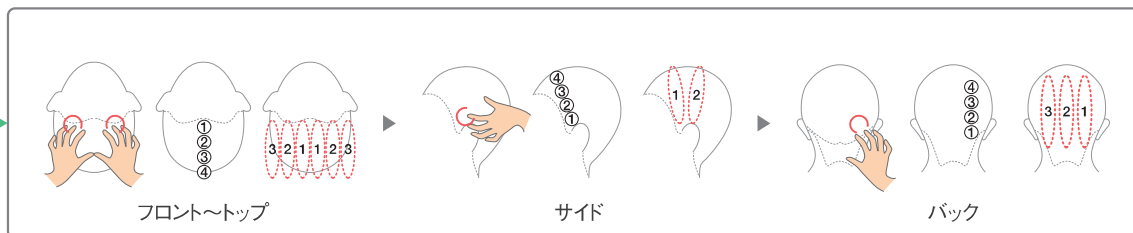
1. フェンテフォルテ シーバムクリアジェル塗布



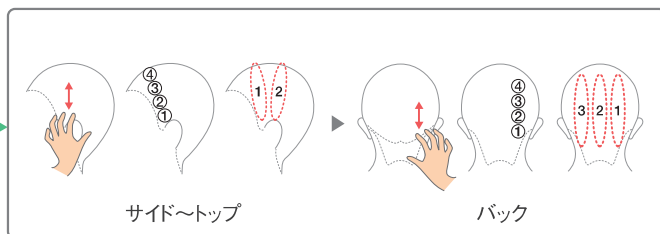
2. なじませ



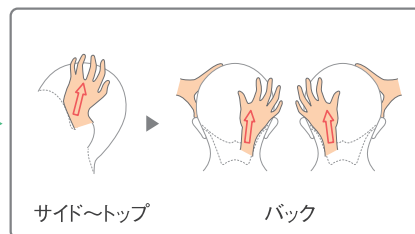
3. 揉捻・まわす



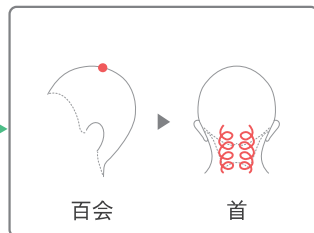
4. 揉捻・押し上げ



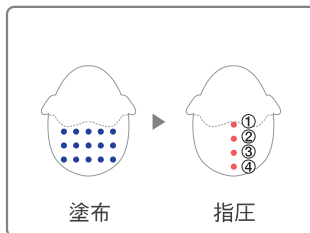
5. 圧迫



6. ツボ押し・首マッサージ



7. フェンテフォルテ ディープクレンザー



シャンプー ▶ トリートメント

※アデノバイタル ディープリバイタライジングの場合は、引き続き、ヘアグロースメソッドを行いません。

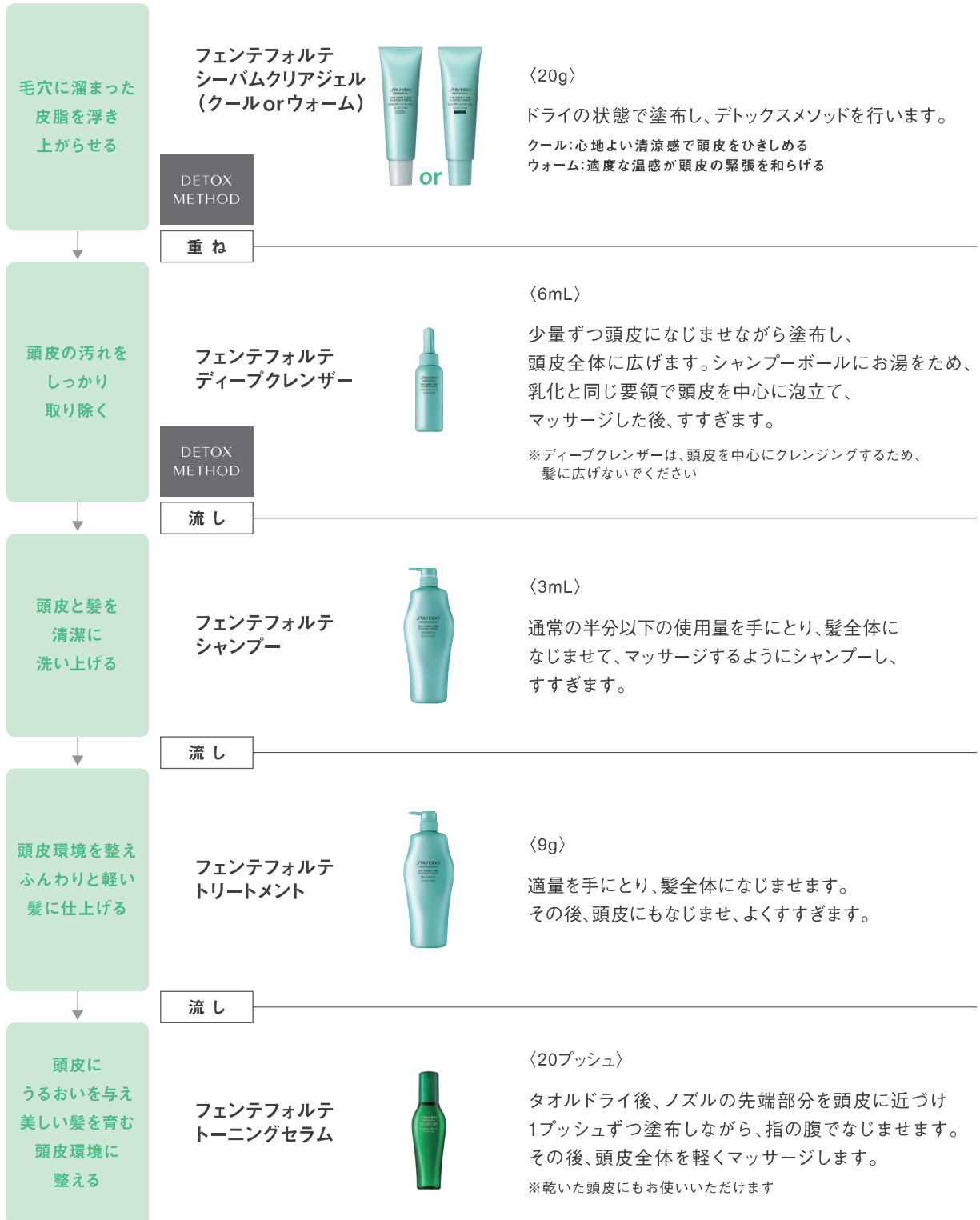
FUENTE FORTE

スカルプデトックス

頭皮の汚れを取り除き、
清潔で健やかな頭皮環境に整える

- 頭皮のべたつき、ニオイが気になる方
- 過剰な皮脂分泌による頭皮トラブルがある方

〈 〉は標準使用量/ミドルレンジスの場合の目安です



※「シーバムクリアジェル」と「ディープクレンザー」は、ケミカル施術(ヘアカラー・パーマ)との組み合わせ使用はできません。また、2品を使用したメニューを繰り返し施術する場合は、「2週間程度」の間隔をあけて行ってください