

はじめに

2

第1章 痛みと喜びと悲しみの42年

人生波乱万丈

..... 12

不妊治療と高齢出産

..... 17

天職との別れ

..... 21

ドライヘッドスパとの出会い

..... 26

難関資格取得

..... 30

第2章 夢の実現、そして苦悩の日々

自宅サロン開業

..... 36

謎の体調不良

..... 40

自分を知る.....	44
セルフケアの開発.....	48
N mode D-Hspaの開発.....	53

第3章 — ドライヘッドスパと自律神経

そもそもドライヘッドスパって何?.....	58
現代の脳疲労問題.....	63
睡眠と自律神経.....	68
自律神経とホルモンバランス.....	74
ヘッドスパってすごい!!.....	80

第4章—簡単ヘッドセルフケア

どうやって整える？ 自律神経！

..... 86

頭痛緩和！ 葉いらず！

..... 92

白髪対策とヘッドスパ

..... 98

撃退！ ほうれい線!!

..... 104

むくみ改善・万能、顔のリンパ流し

..... 111

第5章—ヘッドセルフケアの魅力

ヘッドスパできれいになれる?!

..... 118

改善結果 before ~ after

..... 123

メリット・デメリット

..... 129

闘う40代

..... 134

世の中の女性の味方になる.....139

第6章 ―ヘッドセルフケアの未来

Instagramスタート〜猛勉強の日々.....146

広がるセルフケアの輪.....151

自分で作り上げる未来.....157

いつからでも変わることができる.....163

自分の道を歩く.....169

おわりに.....174

参考文献.....177