

大人のおしゃれ手帖11月号別冊付録

大人の 健やか手帖

体をいたわり、きれいでいることを諦めない女性は、
年を重ねるたびに美しくなるもの。香りがもたらす
脳の若返り、万病の大敵である体のゆがみの正し方、
明るい表情でヘルシー美人をめざす顔ヨガなど、
すぐに始められる注目のヘルスクエアをご紹介します。
解説とともに、さっそく実践してみてください。

PART 1
アロマで認知症も予防できる
今知りたい！メデイカルアロマセラピー

PART 2
おなかぼっこり、座ると膝が開く…人はご注意
引き締める！骨盤底筋群トレーニング

PART 3
美容にも、健康にも効果あり！
表情イキイキ老けない顔ヨガ

※表示価格はすべて税抜価格です。
ショップリストは本誌をご参考ください。

アロマで認知症も予防できる 今知りたい! メディカルアロマセラピー

さまざまな不調を「香り」でケアできることをご存知ですか。
香りがもたらす効果が、臨床実験を経て医療の観点から注目を集めています。

芳香成分による効果を最前線で研究している
昭和大学医学部教授の塩田清二先生にうかがいました。

photograph:Mamiko Nonaka Noriko Fukase(still) illustration:Hitomi Hasegawa text:Muku Hisatake

〈お話をうかがいました〉



塩田清二先生

日本アロマセラピー学会
理事長

昭和大学医学部顕微解剖学
部門主任教授。日本アロマセ
ラピー学会理事長、日本統合
医療学会副理事長などを務
める。専門は神経ペプチドを
中心とした神経医学。

症状別に
香りの選別を

1日2時間、
日中の芳香浴が有効

認知症予防に
期待!

メディカルアロマについて

1 病気を予防・緩和する 医学としてのアロマ

アロマセラピーと聞くとまず思い浮かべるのは、エステティックサロンでのマッサージや自宅でたいたり、入浴時にバススタブに入れたりして得られるリラクゼーション効果だと思います。しかし、医療としてのアロマセラピーのはじまりは10世紀のペルシャ時代にまで遡ります。以降、1900年代初頭、フランスで発達した医療としてのアロマセラピーが、イギリスでマッサージに使用するオイルとして広まり、1980年代になってようやく日本にやってきました。そのため、リラクゼーション効果、ストレス緩和という面から取り上げられることの多かったアロマセラピーですが、その後、特に近年ではアロマセラピーの精油を医療分野で応用し、現代の西洋医学では手の届かなかった部分を補充して、症状の治療、予防、改善、緩和を行うという「統合医療」に注目が集まり、広がりを見せています。

2 認知症予防には レモングラスが最適

近年、特に期待が寄せられているのが、レモングラスによる認知症の予防・抑制効果の関係性です。これは、レモングラスウオーターの香りを1日昼間2時間程度嗅ぐことによって、認知症を予防したり、症状の進行を抑制したりする「芳香療法」と呼ばれるもので、実際に臨床も進められており、その成果が着実に表れてきています。

3 分析表付きの100% 天然オイルをセレクト

ディフューザーを使用し、2時間霧を拡散させればOKですが、あまり時間がないときには、スプレータイプのレモングラスウオーターをまめに噴霧したり、芳香浴をしたり、あるいはマスクの内側に2、3回スプレーして鼻の位置に当てておくのも手軽でおすすです。また精油は合成ではなく、100%天然素材を選ぶよう注意してください。

・不眠症・

快適な眠りに誘う香りを
上手に選んで

アロマトリートメントで リラックス

患部にアロマトリートメントを施して症状をやわらげながら眠りにつけば、質の高い睡眠に。

就寝前が有効

睡眠中やリラックス時に働く副交感神経をアロマセラピーで優位にすることで不眠症とさようなら!

なぜ香りが有効なの?

不眠に作用する精油にはリナロールと酢酸リナリルという成分が含まれています。この両方の成分が含まれているのは、イライラン、コリアンダー、真正ラベンダー、クラリセージなど、リナロールを80%含有するのはローズウッドで、これらを就寝前に使用することで快適で質のよい睡眠が得られます。



(上から右まわりに)人を陶醉させる甘い香りは、心を和ませるセクシャルな香りとして寝室ではお馴染み。イライラン10mL ¥4,300/ブナノム(健草医学舎)、ロシア産のコリアンダーを水蒸気蒸留法で採油。コリアンダー10mL ¥2,500/生活の木、フローラルでウッディーな香りに癒されます。ローズウッド5mL ¥4,800/ハイパープランツ(彩生舎)

・痛み・

アロマセラピーで
痛みをコントロール

香りで 痛みを緩和

西洋医学の鎮痛剤と同様に香りは痛みにも有効。さらにリラックス作用でストレスにも効果が。

整形外科にも 導入

鎮痛や抗炎症作用のある精油をキャリアオイルで希釈してトリートメントすれば痛み緩和に。

なぜ香りが有効なの?

精油は複数の芳香性有機化合物により構成されていますが、どの成分がどんな痛みにも効果があるのかはかなり解明されており、臨床でも高い有効性が認められています。心を穏やかにし、痛みによる不快感をやわらげるにはベルガモット、筋肉痛など肉体的痛みをやわらげるにはジンジャーと、痛みに合わせて使い分けましょう。



イギリスの自社工場丁寧ハンドメイドされる。シチリア島のベルガモットを使用。ベルガモット5mL ¥2,000/メドウズ(彩生舎)、スパイシーで鋭さがあり、レモンとジンジャーを思わせる香り。ジンジャー10mL ¥1,500/生活の木、甘くスパイシーな香りが心地いい。水蒸気蒸留法。バジル5mL ¥2,900/エンハーブ(コネクト)

くどうちあき 脳神経外科クリニック

心と体の働きを正し、癒しを与えてくれる空間

脳神経外科のほか、物忘れ、心の病、痛みなどさまざまな診療を行うクリニック。脳の血流が可視化できる光トグラフィーもある。



東京都大田区大森北1-23-10
http://www.kudohchiaki.com/
☎03-5767-0226

医療法人社団孝敬会 朱クリニック

自然治癒力を高め、心身のバランスを整える

植物から抽出された精油に含まれる芳香成分で心身の病気に補助的な効果をもたらすアロマセラピーを導入する、学会認定施設。



東京都葛飾区亀有5-26-1
http://www.syu-clinic.asia/
☎03-5613-2588

医療法人社団健人会 横倉クリニック

健康な心身ケアを行う、女性のためのクリニック

健康、美、幸福と女性のトータルヘルスのため、五感療法を提唱。「健幸脳」を実現し、真の健康を考えるクリニック。



東京都港区芝-13-13 サダカタビル 3F
http://www.yokokura-clinic.com
☎03-3456-2705

香りの
主治医
に出会える

メディカル
アロマセラピーを
病院で