

# アロマテラピー・メディカルハーブのご案内 ■ □

## □ ハスな暮らしを求めて・・・

① アロマテラピー・メディカルハーブは材料・アーユルヴェーダは活用をうたっています。

アロマテラピーをメインに私の言葉で説明していきます。

アロマテラピーは植物から取り出した精油(芳香物質)を使って心身の健康を維持し、病気にならないようにするために、昔から使われてきたものです。

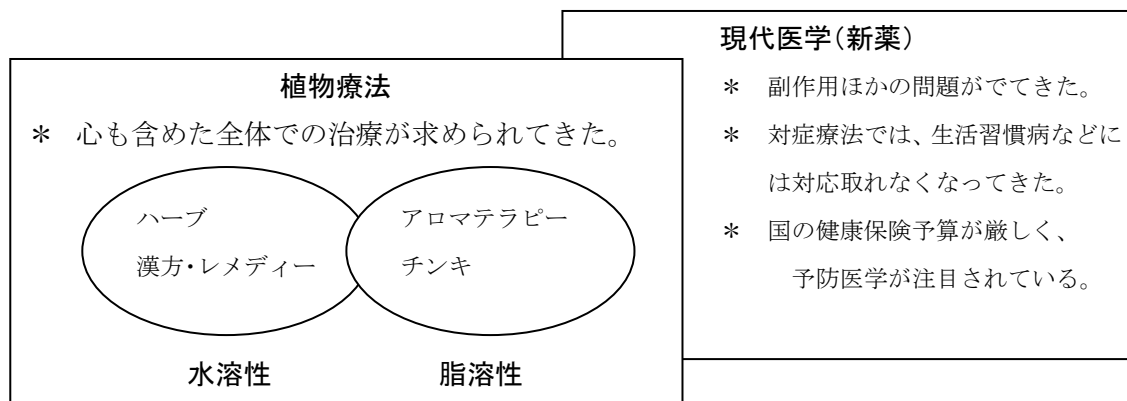
アロマテラピーという言葉自体は、使われ始めてまだ 80 年位しかたっていませんが、その技術は紀元前 3000 年の昔、現在のような精油はありませんでしたが、古代エジプトの時代にすでに薫香・浸出油・入浴など天然ハーブ他のかたちで使われていたといわれています。

そして、今なおそれが使われているのは、よほど素晴らしいものに違いありません。こうした人類の遺産ともいべき知恵と技術を使わない手はありません。

アロマテラピーは人間の「心」・「身体」・「まわり」という3つの環境を取り扱うホリスティック(全体的)な概念により成り立っています。私たちの「心」が生き生きと輝き、「身体」が健康で、「まわり」にある人間関係や自然環境の中での調和のとれた生活を目指すもの、それがアロマテラピーです。

私見ですが、このアロマテラピーは脂溶性材料、メディカルハーブは水溶性材料、アーユルヴェーダはよりよい生活のための活用と教えのように思えます。

この3つの共通点は植物を活用した療法を説いているように解釈しています。



## ② アロマセラピーの安全性について

アロマセラピーで使用される精油(エッセンシャルオイル)は植物の花や葉、根などから抽出される際に、自然の状態に比べかなり濃縮されます。種類にもよりますが100倍位と言われています。ですからアロマセラピーでは、その濃縮された精油を心と身体にとって安全で心地よく受け入れるために多くの注意点が必要となります。

\*ここで精油を使用するにあたり注意点をあげます(精油の取扱いは、使用者の自己責任となります)。

- ① 一番効果的とされているトリートメントでは必ず希釈して使用します。
- ② 液を直接肌に塗らない。・・・誤ってつけた場合は、大量の水であらい流す。
- ③ 油を内服して(飲んで)はいけません。・・・誤飲してしまった場合は、すぐに医師に相談してください。
- ④ 精油を点眼してはいけません。
- ⑤ 精油は引火性が強いので、火気付近およびキッチンでの使用は要注意。
- ⑥ 子供やペットの手の届かないところに保管する。
- ⑦ 精油は、高温多湿、空気による酸化、紫外線により品質が劣化しますのでキャップを良く締め冷暗保管。(精油品質の一般的な保証期間は、蒸留製造品で1年間・圧搾製造品の柑橘系は半年です。)
- ⑧ お年寄りや既応症、乳幼児への使用は注意が必要で、使用不可もあります。
- ⑨ 柑橘系でベルガプテンという成分があり光毒性が起こる可能性がありますので注意しましょう。

## ③アロマセラピーの基本的活用法を紹介

### ①芳香浴法(ほうこうよくほう)

加湿器・アロマランプ・ディフューザーほか

### ②沐浴法(もくよくほう)

お風呂での全身浴(5滴以下)・半身浴(3滴以下)・手浴足浴(3滴以下)・・・子供・お年寄りは、この半分

### ③吸入法

ハンカチ・ティッシュ(1, 2滴)・マグカップや洗面器の蒸気吸入法(3滴以下)・・・目はとじる

### ④トリートメント法

パッチテスト ・ 1%に希釈(5mlで1滴)・・・効果が高いですが、十分に学習してから行ってください。

### ⑤湿布法

洗面器(3滴以下)

### ⑥セルフスキンケア

クレンジングオイル(1.0%)・スキンローション(0.1%)・フェイス用トリートメント(0.2~0.5%)

・クレイパック 1 滴・ミツロウスキンクリーム(0.5~1%)・バスソルト 5 滴以下・バスオイル 5 滴以下・シャンプー(1.0%)

### ⑦その他

ルームフレッシュナー(0.3~0.5%)・洗濯・掃除・雑巾がけ・名刺手紙の香りづけなど

邪道ですが、ゴミ箱に1滴・灰皿に1滴

#### ④ハーブ・アロマセラピーの必要性

自然治癒力を向上させることです。

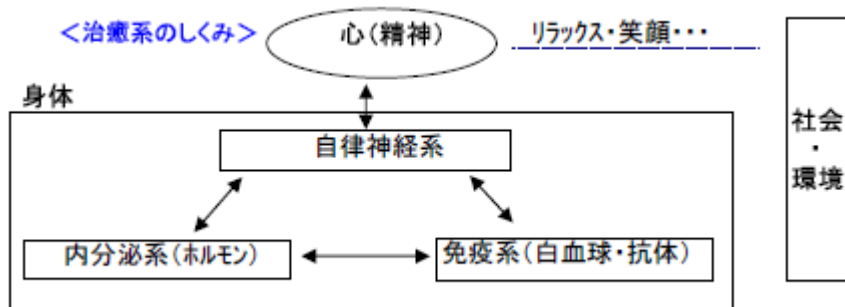
私たち人間は、不調や病気から回復する力も、健康を維持する力(恒常性・ホメオスターシス)も、本来もって生まれたものです。西洋医学の医療や新薬は、対症療法により部分的にそれを手助けするだけのものなのです。

ハーブ・アロマセラピーを使って、人間が持って生まれた自然治癒力を向上させ、より健康であり、美しく、アンチエイジングを押し進めましょう。

私たちの身体には菌やウイルスなどの異物が侵入した際にそれを察知し排除する免疫系(免疫システム)が備わっています。さらに、広い視点で見ると身体は自律神経系・内分泌系・免疫系の3つのシステムによって生体を防御していることがわかります。しかも、この3つのシステムはお互いに情報を交換し、ネットワークを構築しており、このシステム全体を治癒系と呼んでいます。

ところで、心(精神)と自律神経はお互いに影響しやすいため、心 - 自律神経 - 内分泌系 - 免疫系 というつながりが生じることになり、この関係を研究する学問を解剖生理学が発達し、精神神経(内分泌)免疫学が誕生しました。

心、身体と社会をも含めた環境の3つのバランスをとり、健康を維持する必要があります。その際の身体の内自然治癒力を応援するのが、メディカルハーブ・アロマセラピー・アーユルヴェーダなのです。



- \* 心-身体 (自律神経・内分泌・免疫) - 社会・環境
- \* 内分泌系と自律神経系
- \* 自律神経系と免疫系

ストレスにより、中高年ワリマン男性が心身症  
更年期のホルモン分泌の不調により自律神経失調  
生理の時期に背中にニキビができる

⑤ロハス( Lifestyles Of Health And Sustainability )とは、

直訳は、『健康で持続可能性を重視するライフスタイル』

1998 年ごろよりアメリカ コロラド州の研究グループにより提唱されたライフスタイルです。

自然環境と健康な生活の両立を目指す人々、また、それを取り巻くビジネスも含めています。

「安ければいい」・「効率がよければいい」という従来型の選択基準とは異なり、

「それは自分や他人のカラダに悪い影響を与えないものか？」

「それは地球環境にとってマイナスにならないものか？」

をまず考え、それによって消費(モノ)や行動(コト)を選択していくものです。

そもそも、「健康」と「地球環境」は切り離せないもので、地球が汚れて自分だけ美しく健康とはあり得ません。

自分の小さな”**コダワリ**”が自分自身のこころと身体、そして地球環境につながっていくことを意識しましょう。

自分のこころ・身体・環境に優しいロハス生活を楽しみましょう。

**\* サステナビリティの一般的説明 (引用)**

サステナビリティとは、「持続可能性」を意味する英語の”sustainability”のカタカナ表記です。

「サステナビリティ」と表記されることもあります。「企業のサステナビリティ」というとき、これは「企業が利益を上げ、将来においても顧客に製品を供給し続けられる可能性を現在において持っていること」という意味です。企業のサステナビリティには、上述の財務的な面のほかに、環境の側面(環境保護活動)、社会的側面(従業員に対する取り組み、社会貢献活動)が挙げられます。

サステナビリティと企業の社会的責任(CSR)とは切り離せない関係にあり、サステナビリティを念頭に企業活動を行なうことで企業の社会的責任を果たすことになり、企業の社会的責任を果たすことでサステナビリティを向上させることができます。

**\* LOHAS LIFESTYLE の一般的定義 (引用)**

健康的なライフスタイル・・・オーガニック・ナチュラル食品・サプリメントの推奨。

持続可能な経済・・・人にも環境にも優しいモノ・サービスで経済(エコシステム)を作り上げる。

自然環境の保護・・・自然環境を考慮し、自宅・職場の環境を整える。

代替療法・・・必要以上に化学薬品に頼らず、ハーブ・アロマテラピー・漢方・食事・入浴などで予防重視。

自己啓発・・・適度な運動実践・読書・セミナーへ参加し、自分への投資。

#### ⑥私のLOHASへの提供 スタンス・資格

日本アロマ環境協会の自由な参加型のボランティア論・活用での使用者自己責任が私の活動スタンスです。

**\*アロマテラピーは使用に際しては、危険な場合があります。**

**アロマテラピーのご使用の際は、社団法人日本アロマ環境協会の2級・1級検定テキスト2冊を必ず購入し、御理解されてからのご活用をお願いいたします。**

・所属団体・個人資格

社団法人日本アロマ環境協会(AEAJ) 会員・アロマテラピーインストラクター認定資格

NPO法人日本メディカルハーブ協会(JAMHA) 会員・ハーバルセラピスト認定資格

日本アーユルヴェェダ普及協会(JAPA) アーユルヴェェダ・アドバイザー認定資格

#### ⑦私のLOHASへの提供 活動

・教育支援として、メディカルハーブ・アロマテラピー・アーユルヴェェダの関連商品を購入・活用して、安全な活用法指導・健康支援活動を行っています。また、要求によりその購入代行を含めたご提供を行っております。

・2007年よりメディカルハーブ・アロマテラピーの簡易講習会も行っています。

・イトレイ株式会社として福利厚生・健康管理に関連商品を購入して販売・活用しています。

・健康自然食品の提供・自然環境保全へも心がけて活動しています。

関東丹沢水系の自然の恵みから次のものを継承・提供しています。

① ヤブキタ種の日本茶生産

② 秋ウコンの生粉末生産

③ 八重桜のつぼみ花生産

④ 日本杉の山林育成・西洋ハーブ栽培など

・今後の展開として、ボランティア活動として、老人ホーム・小学校の総合活動授業等での講習会も含めて、安全な活用法指導・健康支援活動をさせていただき社会への貢献を心がけていきたいと考えております。

以上