

Yukiko's Aroma News

今冬は早くからインフルエンザが流行し、最近のニュースでは新型コロナウイルスによる肺炎が大きな話題になっています。精油とインフルエンザウイルスに関するエビデンスについてまとめてある記事がありましたので、抜粋してご紹介します。生物医学および細胞生理学分野の科学者であり、精油研究者、アロマセラピストでもある Shannon Becker 氏によるものです。

インフルエンザに対して効果がある精油のエビデンスのほとんどはインビトロ研究によるものです。インビトロ研究は細胞の中での化学的および生物学的な相互作用を見るために理想的なものです。臨床応用する場合、厳密にはインビボ研究そして人による臨床試験が必要ではありますが、効果を期待できるものとして、暫定的に、ここに提案させていただきます。

多くの芳香化合物は感染後の早い段階でのインフルエンザウイルスに対して抗インフルエンザ作用が期待できます。ヘルペスウイルス感染を防ぐために広く使用されているメリッサ（レモンパーム）精油は、インフルエンザウイルス A 型をメリッサ精油で前処理すると、宿主細胞の細胞受容体に付着させることができなかつたという研究があります。（Pourghanburi ら 2016）。

ティートリー精油も初期段階でインフルエンザを抑えることができるといことが示されており、それはテルピネン 4 オール、αテルピネオールおよびテルピノレンという成分が関与していることといことです。

インフルエンザ粒子は、空気中の飛沫、感染者との密接な接触、およびウイルスに汚染された物体に触れることによって感染する可能性があります（Tesini 2018）。インフルエンザ粒子は、最大 48 時間、付着した物体の上で生存し続けることが可能なため、インフルエンザの拡散を防ぐ上で、その物を殺菌することは重要なことです。

さまざまなインビトロ研究より、ユーカリブルーマリー精油 (Eucalyptus polybraactea) または、ティートリー精油 (Melaleuca alternifolia) は空気中に噴霧することで 15 分以内にインフルエンザの飛沫に対する殺菌効果が期待できます。ディフューザーより、効果を期待するならばネビュライザーの使用がよいのですが、15 分の噴霧のあと、ネビュライザーの場合は窓を開けて新鮮な空気を入れるほうがよいです。

ベルガモット精油 (Citrus Bergamia) またはユーカリグロブリス精油 (Eucalyptus globulus) の精油を 10 分間、またはシナモンの精油を 30 分間拡散させることでインフルエンザウイルスを抑えるのに十分であり、また、市販の製品で、シナモン、クローブ、スイートオレンジ、ユーカリグロブリス、ローズマリーの精油のブレンドが効果があったと証明されています。シナモンは刺激が強いので長時間蒸散するのにはお勧めできません。部屋から退出し、精油を拡散させるのであれば効果的な方法でしょう。

また抗インフルエンザ効果の期待できる精油をパーソナルインヘーラーに入れて吸入することも選択肢のひとつとしてあげられます。また外出時の使用にも最適です。

ほとんどのインフルエンザは、薬剤に耐性を持つようになってくるので、新しい治療法を開発する必要が迫っています。精油は複雑な化合物の集合体であるので、そのようなものに耐性を持つことができるのかどうかは不明ですが、単一の成分に対して耐性ができる可能性はあります。しかし（多くの化合物の集合体である）精油はウイルスのライフサイクルの複数のステップで作用することが多いので、耐性ができにくいと考えられます。

この記事の中には上記に挙げた精油のほかに、レモングラス、ラベンダー、セラニウムの抗ウイルス作用、パチュリの免疫活性作用による抗インフルエンザ効果などについても、期待できることが示唆されています。精油が直接的にウイルスに対して作用することに焦点をあてて、まとめられていますが、少しパチュリについても触れられているように、免疫を活性化する作用によってインフルエンザを抑制することも精油を使うことによって期待できる効果です。精油にはさまざまな作用を合わせもっています。そして、ブレンドをして使用することもできる、多くの可能性を秘めていると思われる。感染後初期の段階で効果が期待できることが示唆されていますので、日常的にお部屋に蒸散させたり、インヘーラー、さまざまなところに付着したウイルスを抑制するために除菌スプレーでの拭き取りなどが予防のために効果的であるように感じます。睡眠、食事、手洗い、うがいなど日頃のセルフケアとともに精油を効果的に使って元気にお過ごしください。

2018.12.16 [Essential Oils to Prevent the Spread of Flu] より
https://tisserandinstitute.org/essential-oils-flu/

臨床で役立つフェイシャルトリートメント講座

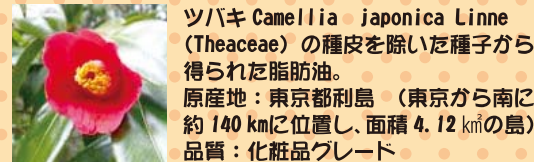
西田ルミ子先生のフェイシャル技術はもちろん、臨床現場で施術してこられた経験からのさまざまな知識を伝授してまいります！

| | |
|-----|--|
| 日程 | 全 2 日間 2020 年 5 月 9 (土) 10 (日) |
| 時間 | 10 時～ 17 時 (お昼休憩 1 時間) |
| 場所 | HCPS 神戸本校 |
| 受講料 | JCAA 会員 ¥44,000(20%OFF) ※教材費含む、税込 |
| 人数 | 6 名 (最少催行人数 4 名) ※この講座には HCPS 認定受講修了証が発行されます。 |

Kobe Aroma Company からのお知らせ

新商品「樟オイル」と仕様をリニューアルした「ハーブティー/くろもじ」大人気です！
みなさんこんにちは。Kobe Aroma Company です。いつも当店をご利用くださり誠にありがとうございます。たぐいまれな人気、リピートでご利用いただく方も多い商品をご紹介します！

新商品「樟オイル」



ツバキ Camellia japonica Linne (Theaceae) の種皮を除いた種子から得られた脂肪酸。
原産地：東京都利島（東京から南に約 140 km に位置し、面積 4.12 km² の島）
品質：化粧品グレード

「髪を美しく保つ美容オイル」として古くから日本女性に愛されてきた樟オイル。肌の水分の蒸発を抑え保湿し、また紫外線 (UVB) から肌を守ってくれるともいわれスキンケアにもおすすめです。従来の独特な匂いもなく、べたつきも少ないため、とても使いやすいオイルです。



- *肌や髪が乾燥が気になる方
- *酸化しにくく、比較的長期保存が可能
- *ドライヤーやカラーリングのダメージから髪を守り、サラサラに

「ハーブティー/くろもじ」

国産精油の中でも人気の高いクローブ。ウジョウ（烏糖）と古くから呼ばれ親しまれてきた生薬ですが、最近では、TV 番組で糖化予防として紹介されました。AGEs が出来るのを防ぎ、分解を助ける効果が期待できるそう。内容量を変更し、使いやすくなりました！一度お試しください！後には後にごきつづきご購入くださる方が増えています！



他にも皆さまに喜んでいただけるような商品をご紹介します。今後ともどうぞよろしくお願ひいたします！

次号のお知らせ

次号の aromapio 第 16 号は 2020 年 6 月発行の予定です。事務局では aromapio に掲載する記事を募集しています。ケアルーム情報、ご自身の活動報告、イベントの告知等、募集しています。お送り頂く記事は、メール info@jaa.net にて件名を「aromapio 記事」としてお送りください。

aromapio

アロマピオ

第 15 号

日本臨床アロマセラピスト協会

ご挨拶

立春の候、皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。2015 年の設立から早いもので 4 月に 6 年目を迎えます。会員数は 280 名となりました。(2020 年 1 月 31 日時点) 今後とも一人でも多くの方の「生きること」を支えるため、またアロマセラピーの普及と実践の推進、アロマセラピーに関する研究の活性化を目指してまいります。今後ともどうぞ宜しくお願いいたします。

2020 年度 会員・JCAA アロマセラピスト保険更新のご案内

次年度(2020 年 4 月 1 日～2021 年 3 月 31 日)の JCAA 会員更新、JCAA アロマセラピスト保険の更新時期となりました。※今年度のアロマセラピスト保険期間は 2020 年 4 月 1 日満了、次年度の保険期間は、2020 年 4 月 1 日～2021 年 4 月 1 日です。

2020 年度より、JCAA アロマセラピスト保険更新手続きに一部変更事項がございます。

詳細は、各会員様にお送りした更新案内の封書内容をご確認ください。(1 月末日発送分) 更新のお手続きに関してご不明な点は、お早めに事務局 (info@jaa.net) までお問合せください。

JCAA 総会

the essence of aromatherapy
～見つめ直そうタッチと精油のか～

| | |
|-----|-----------------------|
| 日程 | 2020 年 5 月 31 日 (日) |
| 時間 | 10 時～17 時 30 分 (予定) |
| 会場 | Unity (ユニティ) (兵庫県神戸市) |
| 参加費 | 5,000 円 (税込) |
| 申込 | ホームページにて受付中 |

事前参加申込 (参加費) : 4,000 円 (税込)

※事前参加申込期間 (申込み・入金完了) は、2020 年 2 月 5 日～2020 年 4 月 30 日までとさせていただきます。ご承下下さい。
※2020 年 5 月 1 日以降のお申込みについては、通常参加費となります、ご了承ください。

特別講演
特別講演：安井 豊子 先生 (米国ホリスティックナース)
特別講演：山口 敬三 様 (山桂産業 (株) 代表取締役 社長、オイル専門家)
特別動画講演：Marge Clark (Nature's Gift 社オーナー)

※プログラム内容等の詳細については決まり次第、HP、Facebook、メールにてご案内いたします。

JCAA Schedule 2020 - Spring ~ Summer -

| 関西支部 | |
|-------------|--|
| 3月6日(金) | 第29回症例検討会 |
| 3月22日(日) | 精油復習会&懇親会 |
| 4月12日(日) | 精油の安全性勉強会・AIA2019カンファレンス報告会 |
| 開催予定(5月) | アロママッサージブラッシュアップセミナー@HCPS神戸校 |
| 企画中 | ニホンミツバチの蜜巣スキンケアクリーム作り |
| 企画中 | いのちのスープを作る会 |
| 企画中 | バラ園訪問 |
| 東海支部 | |
| 4月29日(水祝) | アロママッサージブラッシュアップセミナー(後面(脚部・背面))@HCPS名古屋校 |
| 開催予定(6月) | アロママッサージブラッシュアップセミナー(前面)@HCPS名古屋校 |
| 開催予定(6月) | 症例検討会 |
| 関東支部 | |
| 3月20日(金祝) | 講演会「災害時のボランティア活動の心構え」 |
| 開催予定(4月～5月) | 手作りお香体験 |
| 企画中 | ハーブ園訪問 |
| 企画中 | アロママッサージブラッシュアップセミナー@HCPS東京校 |

ボランティア活動 卒業後も「自分らしく生きる」ことを支えるために

神戸(播磨)、名古屋、東京で毎月行っている高齢者施設でのボランティア活動。アロママッサージに必要なブレンドオイルは予め用意しております。ご参加が初めてという方や久々という方、卒業した方、プランクのある方も引率者がサポートいたしますので、安心してご参加ください。

はっぴーの家 活動日 第3水曜日

| | |
|--------|----------------------------------|
| スケジュール | 3月18日 4月15日 5月20日 6月17日 |
| インタビュー | 生田雅子さん (HCPS神戸校 11期生) |

ボランティア活動に参加して約3年になります。活動が続いている理由は「入居者様の笑顔が見たいから」です。マッサージともお話を弾む方、静かに受けられる方、「待ってたよ、覚えてるよ」と笑顔で迎えてくださる方など様々です。アロママッサージを通して、その方達のこれまでの人生を傾聴しながら温かい気持ちになり、最高の癒しの時間をお互いに共有できていると実感しています。このような活動場所があること、疑問があれば答えてくださる引率の方がいることもありたいです。

老人保健施設 千束 活動日 第4金曜日

| | |
|--------|----------------------------------|
| スケジュール | 3月27日 4月24日 5月22日 6月26日 |
|--------|----------------------------------|

ジョイフル千種 活動日 第4水曜日

| | |
|--------|----------------|
| スケジュール | 4月15日 6月17日 |
|--------|----------------|

ごきその杜 活動日 第4土曜日

| | |
|--------|----------------------------------|
| スケジュール | 3月28日 4月25日 5月23日 6月27日 |
|--------|----------------------------------|

奈良県立医科大学健康フェア2019
～みんなでハッピー、健康家族～

2019年9月23日(月・祝)
イオンモール橿原にて

ハンドマッサージ前後の唾液アミラーゼ値の測定を行いました

奈良医大では、地域の方々と共に健康長寿な町づくりを目指す「医療を基礎とする町づくり(Medicine-based town:MBT)」が推進されています。幅広い年齢の方々に、健康に必要な知識を提供し、簡単な健康チェックや、予防・治療に有用なグッズを実際に体験していただき、自身とご家族の健康を守るお手伝いとして、毎年健康フェアが開催されています。



JCAAアロマブースでは、ハンドマッサージを提供。今年は、ストレスブースとも協働してマッサージ前後の唾液アミラーゼ値を測定し変化をみました。マッサージ前のアミラーゼ値が83klu/Lだった60代の男性が、マッサージ後の数値が3klu/Lまでに下がったことを嬉しそうに報告に来てくださる場面もありました。今回も小さなお子様から、ご年配の方々、性別を問わずアロマハンドマッサージを受けて頂きました。受ける側も提供する側もとても良い表情で、リラックスできるひとときを提供できた事を嬉しく感じました!

今井町 Kimono Jazz in 2019
～着物でジャズ、今井町!～
2019年11月4日(月・祝)
今井町まちなみ交流センター「華蔵」にて

JAZZ×着物×医療のイベントでアロマハンドマッサージ

今年は、明治36年に建設され、奈良県の指定文化財になっている今井町まちなみ交流センター「華蔵」でアロマハンドマッサージを提供させて頂きました!



大正時代の雰囲気や漂う講堂には、精油の香りが広がり、「とても良い香り!」と言ってくださる方も多くいらっしゃいました。JAZZを聴きながらのマッサージももちろんですが、加えて、素敵な雰囲気の中、香りに癒されタッチの温かさを感じていただけたことが、よりゆったりとした空間を提供できたのではないかと思います。思わず時間を忘れてしまいたいようなんびりとした一時となりました。JCAAでは毎年参加をさせていただいているこのイベント、次回開催も楽しみにです!

第25回 大久保北 健康まつり

2019年11月2日(土)
大久保北 コミュニティ・センターにて

今回のイベントでは、看護師さん2名とハンドマッサージを実施しました。各ブースでは、動脈硬化測定や骨密度測定、健康測定などいろいろな検査を行うことが可能で、その合間にハンドマッサージも受けられるようになっていました。当日は天気も良かったおかげで、開始直後からかなりの行列となり、2時間弱で35名ほどの方に実施しました! 香りは、特にバインとゆずの香りが好評でした。最初から最後まで大盛況の一日となりました。



参加者さま: 奥家ゆかりさん

三重中央医療センター 文化祭

2019年11月2日(土)

毎年参加している文化祭、今年は天気も良く、大勢の人が来て頂けるかなと期待していましたが、この時期は様々な所でイベントがあり、参加者が減少傾向でした。それでも、JCAAのブースにお越しになり、順番を待ってまでマッサージを受けていただける方も居られ嬉しく思いました。マッサージをしながらお話を伺ってみると、ご自身で他の施設でアロマハンドマッサージのボランティアをされているとのこと、「普段は人にしていただけだけれど、ハンドマッサージは、1枚の板チョコを食べるよりも、リラックス効果があるんですって!」なんて会話をしました。チョコよりも効果的なハンドマッサージ! これはもっともって提供しなくては! と一緒に参加している協会員と共に感じました。15名の方へのマッサージでしたが、その会話の中で、私達がHCPSで勉強してきたこと、ホリスティックに見るという視点を身につけられたことに感謝をする一日となりました!



参加者さま: 若松裕美子さん、西川知鈴子さん

アロママッサージブラッシュアップセミナー@HCSP 神戸校

2019年8月25日(日) HCPS名古屋校にて

チェック希望部位を重点的にブラッシュアップ!

今回の開催では、6名の協会員様にご参加いただきました。参加前に、更に磨きをかけたい部位や、手技を見直したい部位をお一人2か所挙げていただき、希望部位が近い方同士でペアを組み、重点的なブラッシュアップを行いました。(今回は背面と脚部を希望選択される方が多かったです!)



参加者さまの感想(一部抜粋)

- ▶ 庄のかけ方、体重移動、細かい手技の指導が分かりやすかった
- ▶ 苦手な部分を再認識できた
- ▶ 自己流が改善できた
- ▶ 改めて密着の大切さを感じた

第28回 症例検討会

- 更年期症状と女性性の喪失について -

3ヶ月に1度のペースで開催している症例検討会。今回は9名の協会員様にご参加いただきました! テーマは「更年期症状と女性性の喪失」クライアントの訴える「更年期症状」という枠組みのみで見るとは、性格・仕事・家族・生活背景などホリスティックな視点から症状を考えることの大切さを感じました。また、アロマセラピーを行う上で、クライアントがより良い状態になるようサポートするためには、施術の「実践」「アセスメント」「振り返り」と評価が必要不可欠であることを改めて実感する時間となりました。また、女性性の喪失という繊細な部分についても、「繊細な部分こそ、繊細な部分だからこそ、共有をさせてほしい」とセラピストがクライアントを受け止める姿勢持つことの重要性も学びました。参加者様からは、「セラピストとして大切な視点に気づき、悩みがクリアになった」「繊細な部分こそ受け止めるという言葉の重みを感じた」など、日頃アロマケアを行う中で、大切にしたいこと、課題となる部分を発見できたという声を多く受け、今後のケアに繋がる時間となりました。アロマケアをする中で「こんな症例に困っている…」というものがありましたら、協会員同士でシェア・意見交換をし、視点をクリアにしませんか?



次回開催 2020年3月6日(金)

第7回 ピンクリボン チャリティマラソン

2019年12月1日(日)
名古屋の愛・地球博記念公園(モリコロパーク)にて

“乳がん検診の大切さを知ってほしい”

検診による早期発見の大切さを伝え、楽しく走ってチャリティに参加できるイベント「第7回ピンクリボンチャリティマラソン」に、JCAAハンドマッサージブースで初出展をいたしました。12月に入り寒さが心配されましたが、当日は天候も良く20~60代の幅広い年齢の方々60名程にアロママッサージをお届けすることができました! 朝早くからの出展でしたが、マラソンの空き時間に「やってみよう!」と希望される方も多く、初めてアロママッサージを受ける方も、「気持ちいい!」「また受けたい!」と嬉しいお声もいただきました。ご参加して下さった東海支部の協会員さま、ありがとうございました!



院内活動報告会&懇親会

2019年11月9日(土)
HCPS名古屋校

アロマケアを通じた患者さんとの関わり

報告者: 西聡子さん(名古屋校1期生、クリニカル7期生) 公立西知多総合病院で看護師長という管理職をしながら、アロマセラピートリートメントを展開している西さんに院内での活動と実際の症例報告をしていただきました。アロマセラピー導入までの病院への働きかけ方から、院内でどのような活動をしているかなど、事例をご紹介いただきながらお話いただきました。西さんの母性あふれる温かい人柄はもちろん、働かされている病棟のスタッフさんたちの包容力や人間性が伝わってきて、とても温かな気持ちになる時間でした。参加者さまからも、「結核病棟に勤務しているので、どう介入していったらいいのか参考になったのでよかった!」や「アロマ介入するにはタイミングもすごく大切ということが分かった!」「アロマケアを通して患者さんとゆっくり関わることの魅力が再確認した!」「臨床でどうアロマを展開しているかの話を聞いて刺激になった!」などの感想が聞かれて、それぞれが気づきや学びを得られた2時間となりました。また、【これからアロマセラピストとしてどう展開していけるか】についてなど、西さんご自身の悩みを素直にシェア頂いたのも参加者さまの気持ちに響いたようでした。懇親会も兼ねており、皆さんが持ち寄られたお茶菓子をいただきながら、今どのような活動をしているかなど和気あいあいとお話が弾みました!



第3回 ガールズフェスティバル

- 私でない誰かを通して女(私)のことを考えよう -
2019年10月5日(土)
主催: ウィメンズセンター大阪

毎年10月11日は「国際ガールズデー」世界中で、女の子たちが自分らしく生きていくための権利を呼びかけるイベントが開催されています。フェスティバルはアロマ以外に産婦人科ドクターの女性のからだについてのお話、ガールズのための護身術、「日本のヤバい女の子」の著者、はらだ有彩さんのお話がありました。多くの女性に知ってもらいたい内容で、第1回目からJCAAの協会員がアロマブースでボランティアスタッフとして参加しています。今回は「セルフケアの道具を持とう!」という企画で、7種類の香りの中からお好みの香りを選んで頂き、アロマがセルフケアに活かせることを伝えました。スプレー作りのお手伝いや、作りながら香りについて説明したり、参加者さまと交流しながら楽しい時間を過ごしました。



参加者さま: 生魚かおりさん、谷口愛季子さん、平木愛さん、川筋愛子さん

神田明神お参り&ブラッシュアップセミナー(腕)@HCPS 東京校

2020年1月12日(日) 神田明神、HCPS東京校

年明け早々に関東支部で活動スタート!

2020年を素敵な一年にしようということで、HCPS東京校から徒歩5分の場所にある神田明神への参詣からスタート。神田明神は東京で大変有名な神社で、その新年の混雑ぶりは毎年テレビで放送されるほど。当日もとてもたくさんの人でにぎわい、活気が強っていました! まずは列に並び、お参り。幸いお天気がよく、寒くなかったのでおしゃべりをしながら進んでいきました。20分ほど並び、いざ自分の番が来て、この1年が佳き年となるようしっかり手を合わせました。

その後、「おみくじを引いてきます!」と、一部の方がおみくじの列に並び、引いてきました。結果はなんと「大吉!」。みんなを代表していい運を引き当ててくれました☆幸先の良い私たちです! 感謝、感謝。そして、境内の近くにある「天野屋」という甘酒屋さんに行き、一杯いただきました。飲む点滴と言われる甘酒。1年を健康に乗り切るために身に沁みわたらせました。ここは老舗の甘酒屋さんで創業はなんと江戸時代後期。地下6mの天然の土室でつくられています。お味は甘すぎず、飲みやすく、ついつい2杯目が欲しくなってしまうかもしれません。この甘酒は、飲むと翌日のお通じがよい! という噂。参加された皆さん、よい変化はありましたか…?



Happy

教室に戻り、気持ちを切り替えて、マッサージの練習。「ベッドでの施術で極上のタッチを届ける」班と、「ハンドマッサージブースなどのイベント時の対応を学ぶ」班の2つにわかれまして。2班とも、【腕】の施術に焦点を当て、3時間集中しました。ベッドでの施術班 手順があやふやになっているところからピンと修正。「あれ、気づかないうちに自己流になっていてビックリ...!」と自分の課題に気が付くことができました。タオルのかけ方、腕の持ち方からひとつひとつ丁寧に、心をこめて行いました。



ハンドマッサージブース班は、アイテムの準備や、沢山の方に短い時間で関わる意義や工夫について学びました。「肘から先のみの施術なのにこんなにリラックスするんだ!」というのも見えてきたね。ブースでの施術は、案内機会が多いものです。本日の研修を通して心の準備がしっかりできたと思います。関東支部を盛り上げていきたいと思ひます。またのご参加をお待ちしております!

