

心と体の

メンテナナンス

今月のテーマ ◆ マッサージの効用

精神的なりラックス効果 精油の薬効も取り入れて

Q マッサージはどんな症状に効果がありますか？

A 慢性の痛み（ほとんどは、筋肉、筋膜、腱や靭帯（じんたい）など）（英語で「ソフトティシュー」といわれる部分）に感じるもので、内臓に痛みを感じることは5%くらいだそうです。

マッサージは、その約95%の痛みを、投薬や手術をすることなく軽減できる、安全で効果的な技法です。運動の前後、手術後のリハビリにも有効です。

また、マッサージはタッチセラピーともいわれ、うつや不安症などの精神的な疾患を持つ方々の心の解放にも役立っています。

Q がんなどの疾患治療の一環としても取り入れられますか？

A 医師からの指示で、がんやエイズ治療のサポートとしてマッサージが取り入れられることがあります。患者に精神的なりラックス効果をもたらすことで、ストレスを軽減するためです。

以前は、血行を促すとがん細胞を活性化して、転移させてしまうので、マッサージはよくないといわれていました。現在は、各州発行の免許を持つマッサージ師の中でも、さらにトレーニングを受けた者が、病院などで治療補助に携わっています。マッサージの学校でも、実習でがんの患者をマ

ッサージして、単位を取得できるクラスがあります。

Q マッサージオイルを使う利点は？

A 肌触りが良く、リラックス効果があることです。わたしは、植物ワックスというカテゴリーに入る、酸化しない、オーガニックのホホバオイルを使っています。さらさらとしたフラクシヨ

ネイテッド・ココナッツオイル（ココナッツオイル成分の中でも、主にラウリン酸を除去して、使いやすくしたもの）もいいですね。どちらも肌をすべすべにします。

Q アロマセラピーをマッサージに取り入れられますか？

A わたしは取り入れていきます。香りによって心理的に休まるだけでなく、植物から抽出する精油（エッセンシャルオイル）そのものに、筋肉や各種内臓機能の調整、解毒作用、抗菌作用、鎮痛作用、精神安



秋山祥子

定作用など、さまざまな薬効があります。わたしは、クライアントの症状に適した精油をホホバオイルに少量混ぜて、ディープティシューなどのマッサージに使います。それによって、肌から精油が浸透し、血管を通じて疲れた筋肉などに働きかけます。

そのほか、ディフューザーを使って部屋に香りを広げたり、お風呂に精油を垂らして入浴するなど、さまざまな使い方があります。医学の父・ヒポクラテスは、「健康は、風呂に入り香りのマッサージを毎日行うことにより保たれる」と言っていたそうです。

Q マッサージにお薦めの精油は？

A 最も用途が広く、何にでも使えるのがラベンダーで、ローズマリーカーンファーは血行促進、スイートマジョラムは筋肉を柔らかくする作用があります。

抗炎症作用のあるペパーミント、ローマンカモミール、ヘリクリサムなどに、さらに甘い花の香りやフレグシユなかんきつ系を足したマッサージオイルを使うのもいいですね。精神疲労などにはスイートバジルが効果的です。このほか必要に応じて、女性ホルモンの分泌を調整してくれるクラリセイジなども使います。バレリアンを1滴くらい加えると、不眠解消に効果があります。

※次回は、マッサージを効果的に受けるコツについて伺います。

INFORMATION

Shoko Akiyama Massage Therapy Studio
138 W. 15th St.
(bet. 6th & 7th Aves.)
TEL: 917-345-1340
www.shokomassage.com