

ほ・の・ま・き

VOICE

千種区 M.H.さん (60歳)

教室に入ったのは腰痛で通っていた鍼灸院の先生に勧められて体験教室に参加してみたのがきっかけです。やってみたら気持ちよく、自分に向いているような気がしたので入会しましたが、**体を動かすことが大嫌いな私がこんなに長く続くとは思いませんでした。**

続けてよかったと思うのは腰がしゃんとしてきたことです。痛みが出てでも自分で体操をして調整できるようになりました。風邪の回数も減りましたし、何よりうれしいのは、夫に「**体型が変わった。姿勢がよくなった。**」と言われたことです。

体力、筋力をつけて残りの人生を楽しく過ごすために、これからも続けていきたいと思っています。

☆すらっとした体型のHさんは教室歴8年。入会の頃に比べると背すじが伸びて体の雰囲気がいっしょりした感じになりましたね。これからもよろしく！（岩月）

ほ・の・ま・き体操教室



講師：岩月麻里

はじめてみませんか？

肩こり、腰痛、股関節痛などが解消し、生理痛や冷え性にも効果的！姿勢もよくなります。

午前：10時～11時半、夜：7時～8時半
月曜午前：大坪コミセン（天白区）
水曜午前：小幡音楽館（守山区）
水曜 夜：ウィルあいち（東区）
木曜午前：つながれっと NAGOYA（昭和区）
金曜午前：ウィルあいち（東区）
※体験料1回1500円

PTA 講座や親子体操の出張教室もいたします。

詳しくは

おばた治療室：052-795-4366
ma-obata@nifty.com まで

ブログ更新中！

散歩道のティータイム
<http://sanpomiti.tea-nifty.com/blog/>

ラクチン！ KanTan COOKING

もっちりした食感と焦げ目がアクセント！ 長芋と水菜のサラダ

材料（4人分）

長芋 4～5cm
（または里芋 3～4個）
水菜 150g
ドレッシング適量※

1. 長芋は洗って皮をむき、縦半分切って5ミリ厚さに、水菜は5cm長さに切っておく。
2. フライパンを熱し、サラダ油小さじ2を敷いて長芋を並べ、フタをして弱火の中火で焼く。透き通ってきた裏側も焼く。
3. 少し焦げ目がつくまで焼き、ボールにとってドレッシングを回しかけ、少しさめたところで水菜も入れて全体を混ぜる。

※しょうゆ味がよく合います。ポン酢とサラダ油を3対1の割合で混ぜるとあっという間に和風ドレッシングに。

発行：おばた治療室 岩月麻里（名古屋守山区中新 10-8 シャンボール小幡 2-C TEL 052-795-4366）
official site <http://homepage3.nifty.com/ma-obata/>

おばた治療室 make your life healthy

2011 / 03

Vol.002

セルフケア通信



心もからだもリラックス。
アロマテラピーの万能選手。

今月の精油：ラベンダー（Lavandula angustifolia / Lavandula officinalis）

アロマテラピーで一番ポピュラーな精油。ヨーロッパのアルプス地方原産で、標高が高く厳しい環境で育ったものほど有効成分が多いとされています。その香りはほわーっと甘く広がって、深く吸い込むと心身の緊張を和らげてくれます。

20世紀初めにフランスの調香師が自身

のやけどの手当てにラベンダーを使ったことがきっかけになって、精油の香り以外の作用が研究されるようになったのですから、アロマテラピー誕生の立役者とも言える存在です。リラックス以外にも傷の手当てやスキンケアなど、いろいろな場面で活躍する精油です。（詳しくはP.3に）

ほぐして! のばして! まわして! きたえる!

Let's

ほ・の・ま・き体操

ほのまき体操ってなあに? : マッサージ、骨盤調整に筋力強化の要素も入れて考えました。体の隅々までほぐして循環を促し、いい姿勢を支える筋肉をつけて、軽くて痛みのない体に! 自宅でも手軽にできる体操です。

バスタオル骨盤調整

バスタオルを使って骨盤(仙腸関節)を引き締める体操です。草むしりの後に腰の下に二つ折りの座布団を入れて寝てみたら曲がりかけた腰が伸びて気持ちよかったですので体操に取り入れました。中腰作業などで腰が疲れたなあという時にやってみてください。骨盤(仙腸関節)が締まるので、産後の腰痛(朝起きた時に腰が痛い場合)にも効果的です。

1. バスタオルを4つにたたんでクルクルと丸めておきます。仰向けに寝て膝を立て、腰の下にそのバスタオルを当てます。当てる場所は仙骨※、尾てい骨の少し上の部分です。
2. 脚を伸ばし、腕も伸ばすと腰が締め、お腹が気持ちよく伸びます(これで腰が痛くなるようでしたらやめて下さい)。気持ちよさを感じられるなら1分くらい続けます。
3. 次に膝を胸の方に寄せて腰を丸め、骨盤を緩めます。
4. もう一度手足を伸ばして(1分くらい)骨盤を締めてから膝を立て、バスタオルをはずします(もう少しやりたい時は2と3を1~2回繰り返します)。

※中指の先を尾てい骨に当てて手を腰に当てると、手のひらの下にすっぽり入るところが仙骨です。



脚を伸ばし、腕を伸ばす。
腰が締め、お腹が気持ちよく伸びます。
注: 痛みや違和感を感じたらやめて下さい。



膝を胸の方に寄せて腰を丸め、
骨盤を緩める。



2. 多彩な症状 …………… 更年期の

更年期障害という、のぼせや急な発汗などのホットフラッシュと呼ばれるものがよく知られています。女性ホルモンの失調が自律神経に影響するためにこうした症状が出るのですが、実際はどのくらいの人を感じるのでしょうか。「強く感じる更年期症状」(女のからだと医療を考える編『どうする更年期』)というアンケートによると、1. 疲労感 2. 肩こり 3. 急な熱感 4. 記憶力減退 5. 頭痛 6. 腰痛 7. 月経不順 8. いらいら 9. 気が滅入る 10. 急に汗が出る、と続きます。

肩こりや頭痛のように普段でもよくある症状が上位にあるのが印象的です。記憶力減退もちょっと意外な気がしますが、女性ホルモンのエストロゲンは脳の血流にも影響しているので、急に物忘れがひどくなったと訴える方は少なくありません。

40代後半から50歳過ぎの患者さんで「無理をした覚えはないのに調子悪くなってしまった」という方に生理の具合を聞いてみると「そういえば、3ヶ月前に来たっけり」「早くなったり遅れたり周期がへん」「量が減ってきた」などたいていの方に心当たりがあります。更年期は体力や免疫力が急に落ちるので今までと同じことをしていても疲れやすくなるのです。

「そろそろ更年期かもしれませんねえ」と言うと不調の理由がわかって皆さん納得。「新しい状況に体が慣れるまでちょっとガタガタしますけど、体調に気をつけて無理しないようにして下さいね。」というのが私のアドバイスです。

お風呂でリラックス

この香りが好きな方は是非お風呂で楽しんでみて下さい。塩(自然塩)10gに精油を3~5滴混ぜてお風呂に入れ、よく溶かします。注: 小さい子が入る時には入れないで下さい。

キズの手当

殺菌作用が強いのでちょっとした切り傷などに1滴つけると速く治ります。軽い火傷も痛みが引いてラクになります。ただ、たくさん使うとかぶれたりアレルギーを起こすことがありますので、1滴たらず程度にとどめるのがいいでしょう。

ローション

グリセリン5ml(小さじ1)にラベンダー精油2~5滴を入れて混ぜ、精製水100mlを入れて更に混ぜます。ガラス瓶に入れよく振って使います。

ラベンダーの簡単活用法

アロマテラピー HomeCare

♡
こころとからだ