

ラヴァール通信 第36号

aromaschool Lavare News

# LAVARE

やっぱりアロマがいいね！

メディカルアロマセラピーを数値化する

Medical  
Aromatherapy

## 実証！

医学的に  
アロマセラピーの  
効果を測定



JAA いやしの祭典2015 TOKYO

NARD JAPAN 山梨農場研修

NARD JAPAN認定 アロマインストラクター講座

JAA認定 介護アロマコーディネーター講座

ラヴァール通信  
リニューアル!!

Lavare  
aromatherapy school





# Medical Aroma Report アロマセラピーの数値化にチャレンジ!

ラヴァーレが運営するメディカルアロマアンチエイジング研究所は、医療法人社団湖聖会 銀座医院と業務提携。  
最高顧問にアンチエイジングの第一人者 久保明医学博士を招き、  
アロマセラピーの結果・効果を測定することに全力で取り組んでおります。

## たった1回のアロマトリートメントで!?

2015年6月・7月、1回のアロマトリートメントが、クライアント様の体にどのくらいの影響を与えるかを検証。  
特に今回は、アンチエイジングに重要な「血管年齢」に焦点を絞り、検査を行いました。

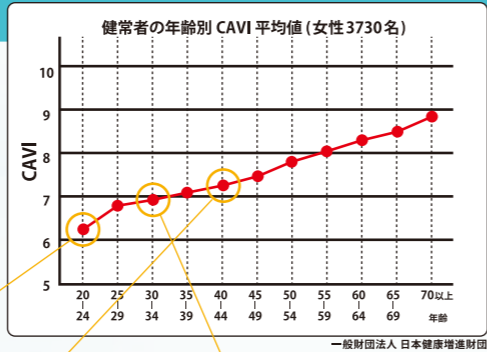
### 検査内容

#### 血管の硬さ(動脈硬化) — CAVI検査 —

CAVIとは? : 心臓から足首までの[動脈の硬さの程度]を表す指標です。  
年齢が高くなるに従ってCAVIも高い値になります。

この数値の高さによって、動脈硬化の度合いを判断することができます。  
動脈硬化が進むと、脳出血・脳梗塞・狭心症・心筋梗塞といった命にかかわる病気につながります。このような脳血管疾患と心疾患は、日本人の死因の3割を占めており、ガンにも並ぶ割合なのです。

アロマトリートメントの前後に、血管の硬さを調べる検査を実施 (於:医療法人社団 湖聖会 銀座医院)  
普段アロマをあまり使わない、或いはほとんど使っていない方を対象



トリートメント前	トリートメント後	トリートメント前	トリートメント後
O.H様 42歳 6.3	5.7	T.S様 45歳 7.3	6.5
E.M様 62歳 8.7	7.3	S.K様 44歳 6.7	6.4
K.E様 41歳 7.2	7.0	Y.T様 61歳 9.0	8.5
S.Y様 44歳 6.6	6.1	K.M様 61歳 7.1	6.8

血管年齢 20歳以下!  
血管年齢 40歳!  
血管年齢 30歳!

なんと、**たった1回のアロマトリートメントでも血管の硬さに改善が見られたのです!**

これほどの良い結果が得られた事に、私たち自身も感動いたしました。  
今回の結果は、アロマセラピストとして大変興味深く、今後も更にアロマの可能性を追求していきたいと思っております。

# メディカルアロマ アンチエイジングコース実施中!

ラヴァーレでは、アロマセラピーの人体への影響を数値化するという、  
初めての取り組みとなる「**メディカルアロマアンチエイジングコース**」も実施しております。

1回のトリートメントではなく、ホームケア指導を含めた**12回のアロマトリートメントを1セット**とし、  
その前後に、提携の銀座医院にて**アンチエイジングのために厳選された検査**を行うものです。  
この結果も、アロマセラピーに取り組んでいる方々には、非常に興味深い結果が出ておりますので、ここで発表します。  
たくさんの方々が、このメディカルアロマアンチエイジングコースに取り組んでくださっております。  
これからも、続々とデータが出てまいりますので、ご期待ください!

### アンチエイジング検査:4項目

#### 若返りホルモンと血液の検査

DHEASという、副腎皮質から分泌されるホルモンの量を測定します。加齢とともに減少することから、「若返りホルモン」とも呼ばれ、動脈硬化、老化、骨の問題などに、多彩な働きを持っています。同時に、白血球をチェックすることにより、ストレス・感染症、アレルギーなどに関する情報も得ることができます。

#### 自律神経・ストレスの検査

うつ病、倦怠感などの原因ともなる自律神経の乱れを詳細に測定します。自律神経を構成する交感神経と副交感神経のバランスをチェックします。現代人は様々なストレスにより、このバランスが崩れがち。今の体にストレスの負荷がどの程度かかっているのかを解析していきます。

#### 体脂肪・内臓脂肪の検査

非常に精度の高いCTを使って脂肪量を測定します。内臓脂肪からは、様々な物質が分泌されており、その多くは、血圧を上げたり、血液を固めるように働いたり、老化を進める物質が多く含まれているのです。自分の体についている余分な脂肪がどの程度なのかをきっちりと把握することができます。

#### 不調感の検査

医者にかかっても「気のせい」と言われてしまう、ご自身で感じられない不調感を測定する先進の診断システムです。免疫力や血管年齢、ホルモン組織、脳や自律神経の状態などの結果を確認。近い将来にかかる可能性のある疾患が予測されます。自分の弱点を知ること、逆にそこを守り予防医学につなげていきます。

アロマトリートメントの前後に、上記4項目のアンチエイジング検査を実施 (於:医療法人社団 湖聖会 銀座医院)

	若返りホルモン量(DHEA-S)		皮下脂肪量	
	アンチエイジングコース前	アンチエイジングコース後	アンチエイジングコース前	アンチエイジングコース後
Y.S様 36歳	2346	2393	207.67 cm <sup>2</sup>	170.45 cm <sup>2</sup>
M.I様 48歳	243	322	89.98 cm <sup>2</sup>	65.73 cm <sup>2</sup>
A.S様 35歳	1831	2161	143.21 cm <sup>2</sup>	135.28 cm <sup>2</sup>

なんと、**3名中3名の若返りホルモンの数が増加し、同時に皮下脂肪も減少!!**

「皮下脂肪を落とすということは、医学的にも難しく大変興味深い」と、久保先生もおっしゃっていました。  
また、美容の面からみても、皮下脂肪を落とせばプロポーションメイキングに大きく貢献できます!  
これから、どんどん臨床結果が増えていきますので、私たちも、期待と緊張に囲まれながら、アロマの仕事に取り組んでおります。  
この結果を踏まえ、更に追求を重ねていくとともにアロマの可能性を見出していきたくて考えております。

「お試しアロマボディトリートメント¥6000(60分)」のチケットを同封させていただいております。  
まずは、アロマトリートメントを体感してみたい!と思って頂けたらぜひご利用くださいませ。





JAA20周年記念  
**いやしの祭典2015**  
東京

**WA!WA!WA! 一和・輪・笑一**

2015年10月12日(祝) 11:00~17:00  
台東区民会館(都立産業貿易センター台東館9F)

**ラヴァーレが、プロジェクトリーダーとして任命されました!**  
今年、プロジェクトリーダーに任命されたラヴァーレは、豪華ゲストを招き祭典を盛り上げます!



日本アロマコーディネーター協会(JAA)が主催するイベント。

「いやし」というテーマを通じて会員のスキルUPや地域交流の場を提供することを目的に、2012年から開催しています。

過去2回の東京開催では、約40関連ブースと800名の来場者で賑わいました。

昨年は初の全国主要都市(札幌、仙台、東京、名古屋、大阪、福岡)での開催が実現。

全ての会場が大盛況となり、来場者、実行委員、JAA、地域産業が一体となった全国笑顔のリレーが繋がりました。

日本で一番最初に設立されたアロマ協会、JAA。

今年は、日本アロマコーディネーター協会(JAA)設立から20周年!

今回のいやしの祭典は、その記念すべき20周年記念大会でもあります。

豪華ゲストだけではなく、アロマ関連商品のメーカー様もたくさん出展して、祭典を盛り上げてくれます。

出展ブースもキャンセル待ちの大盛況。掘り出し物を期待してぜひお越しください。

いやしの祭典の目玉でもあるメインセミナーの講師は、久保明先生・原千晶さん・渡辺えり代さんです。

セミナーチケットをお持ちの方は入場時、チケットを見せていただくだけで入場できますので、入場料を支払う必要がなくなります。

それに加えて、ラヴァーレでご購入の場合、ちょっぴりお得な特典もありますので、

ラヴァーレ各校、もしくはラヴァーレスクール事務局へお気軽にお問い合わせくださいませ。

**セミナースケジュール**

11:30 - 13:00



**「原千晶が届ける  
12星座の幸せレシピ」**

原 千晶さん  
JAA名誉理事。女優・タレントとして  
TVなどでも幅広く活躍。  
費用:2,000円

13:30 - 14:30



**「アンチエイジングにおける  
アロマセラピーの可能性」**

久保 明先生  
人気TV番組「世界一受けたい授業」などTV出演多数。  
アンチエイジングの第一人者!  
費用:3,000円

15:00 - 16:00



**「千年の時空を超えて  
～源氏物語の香り体験～」**

渡辺 えり代先生  
10年の海外生活と48カ国への旅から得た異文化  
体験を生かして、闘香会、練香、キフィづくりを提唱。  
費用:2,000円



ローズ  
溢れる

2015.06.06  
ラヴァーレ会員限定貸切  
**NARD JAPAN  
山梨農場研修**

**6月6日  
雨からのスタートでしたが…**

皆さんかなりの早朝集合にもかかわらず、行きのバスから元気いっぱいです。  
そんな皆さんの明るさのおかげか?! 願いが通じたのか?!  
日頃の行いが良いからでしょう!!!  
なんと、、次第に雨が弱まり、お日様が顔を出すではありませんか!!!

雨が降ったお陰で、空気中のゴミやホコリが地上に落ち、より一層空気がきれい。  
深呼吸する空気もおいしいですが、空が透き通る程の青さ。  
そんな感動をおぼえながら無事NARD JAPAN 山梨農場に到着です。



**まずは、蒸留見学**

真夏でも全ての扉を閉め切って作業をする為、蒸留室の中は  
サウナ状態だそうです。お話を聞いているだけでも暑そう…。  
そんなお話を伺って、実際に蒸留しているところを見学してから使う  
精油やハーブウォーターは、なんだか考え深いものがあります。



**いよいよ、  
バラ摘み体験!!**

バラの甘い香りに包まれながら、袋の中がバラでいっぱいになるまで  
全員でバラの花を摘み取っていきます。  
一度バラを全部回収したところで、今度はお土産用のバラ摘みです。

「いい香り～」と言いながら皆さん袋の中をピンクのバラでいっぱいにしていきます。  
バラ以外にもナードさんのご好意で、ローズマリーベルベノンや  
カモマイルジャーマンも摘み取りさせていただきました。  
皆さん、袋の中は色々な植物でいっぱい。

サイプレスやティートゥリー、ジュンパー、ブラックマロウ、セントジョーンズ等、  
色々な植物を実際に見て、触り、香りも味わい、幸せな体験をさせていただきました。

**午後からは、  
研修スタート!**

午後からは農場で育てている植物の説明とバラについての研修スタート。  
ハーブウォーターや実際の植物を使いながら、とてもわかりやすく  
精油の植物の説明をしていただきました。  
ユーカリの説明では、フラワーアレンジでよく見る葉が登場し、  
皆さん「これがユーカリの一種とは知らなかったー!!」と感激されていました。

バラの研修では試食でいただいたローズジャムの作り方も教えて頂きました。  
その他にもお土産を袋いっぱいいただき、NARD JAPANの皆さんの笑顔に後に  
しながら山梨から帰ってきました

研修に参加させて頂き、普段お会いする事のない各スクールの生徒様と  
たくさんお話しさせて頂く事が出来、とても充実した楽しい一日でした。  
今回ご参加頂きました皆様、本当にありがとうございました。

ラヴァーレ銀座校 武田薫





※受講対象:NARD JAPAN認定アロマアドバイザー資格取得者のみ

## NARD JAPAN認定 短期集中 定時制 アロマインストラクター講座

### アロマの専門知識を極める理論講座 アロマのプロを目指す方に最適です!

この講座ではアロマアドバイザーを養成するための講師資格である、アロマインストラクターを目指すための学習をします。

NARD JAPAN所定のカリキュラム48時間を、1日5時間ずつ、10日間に分けて受講。(最終日のみ3時間)フリータイム制で週に1講座ずつ受講すると半年程度かかるところを、約4ヶ月間で修了する短期集中コースです。

講師は、NARD JAPANのアロマトレーナーであるラヴァーレ主宰・菅野千津子。最近3年間で**50名以上**のアロマインストラクター合格者を輩出した実績があるので、様々な疑問にも経験に基づいた対応が可能です。

募集枠  
残り僅か!  
2015年8月22日現在

### 10月開講スケジュール

会場	アロマスクール ラヴァーレ銀座校	
担当講師	菅野千津子 (NARD JAPAN認定アロマトレーナー)	
募集人数	日曜クラス・火曜クラスとも各8名様まで	
	日曜クラス	火曜クラス
1回目	2015年10月 4日	2015年10月 6日
2回目	2015年10月18日	2015年10月20日
3回目	2015年11月 1日	2015年11月10日
4回目	2015年11月15日	2015年11月17日
5回目	2015年12月 6日	2015年12月 1日
6回目	2015年12月20日	2015年12月15日
7回目	2016年 1月10日	2016年 1月 5日
8回目	2016年 1月17日	2016年 1月19日
9回目	2016年 2月 7日	2016年 2月 2日
10回目	2016年 2月21日	2016年 2月16日

### ラヴァーレは…

アロマアドバイザー から  
アロマインストラクター まで  
一貫して受講していただける  
関東でも数少ない  
スクールのひとつです。

## JAA認定 全2日間 短期集中型 介護アロマコーディネーター講座

JAA常任理事・書籍「介護アロマセラピー」著者  
**浅井隆彦先生による  
直接指導が受けられる!!**

JAA常任理事の浅井隆彦先生を招いて開催されるJAA認定『介護アロマコーディネーター』講座。毎回満席の超人気講座です。しかも、幅広い分野で活躍中の浅井隆彦先生による直接指導!なかなか無い大変貴重なチャンスです。2016年3月開講分も残席あと僅かとなりました。お早めにお申し込みください!

### 開講スケジュール

会場	東京八重洲セミナールーム 〒104-0032 東京都中央区八丁堀2-3-2 小林ビル本館2F
担当講師	浅井隆彦先生 あせいマッサージ教育研究所 所長 日本アロマコーディネーター協会 (JAA) 常任理事
募集人数	定員20名 ※定員に達した時点で締切。キャンセル待ち

**全2日間 短期集中型**  
2015年9月5日(土)～6日(日) **満席御礼!キャンセル待ち**  
2016年3月5日(土)～6日(日) **残席僅か!**

受講時間:10時～17時まで(お昼に1時間休憩があります)



お客様の声  
ご紹介  
一番好きな精油と  
活用法は?

前号ラヴァーレ通信35号では、皆様の「一番好きな精油と活用法」をお寄せいただきました。今回もいただいたたくさんのお声からほんの一部をご紹介します。

#### 新宿校 石口様

私の最も好きな精油は、「ローズ」です。乾燥肌への自分のブレンドに、  
傷薬として、うがい薬として、メインの処方にほんの少しローズを加えます。  
気分が高まり、すてきに自分を肯定できるところが不思議です。  
アロマ、精油のすばらしさを教えてくれたのは、ラヴァーレです!  
感謝のキモチでいっぱいです!いつもありがとうございます!

#### 横浜校 佐藤様

一番好きな精油は「ネロリ」です。  
活用法は、定番ですが化粧水などのスキンケアに。ネロリに限らず、  
ゼラニウム、ラベンダー、フランキンセンス等、その時の気分や状態に  
合わせて使用しています。  
手作り化粧水を使用するようになってから、肌トラブルもほとんど起こす  
ことがなくなりました。香りですリラックスできて安らぎの時間です。

#### 横浜校 周藤様

私の好きな精油は「ゼラニウムエジプト、ティートゥリー、フランキンセンス」  
他にもたくさんあります。  
日々の生活では、ハンドソープ(ティートゥリー、シナモンカッシア、  
クローブ)や、ボディソープ(オレンジ、セロリ、ゼラニウム)を作っ  
ています。そして、スポーツクラブでは、ラヴァーレオリジナルマッサー  
ジェル、ヒートジェルにペパーミントを混ぜて塗布し、ヨガやマシンで  
頑張る時に体を動かしています。  
夜寝る時には、フェルナスオイルにバルマローザやフランキンセンス。  
とても辛い花粉症には、ティッシュにティートゥリーを落としてマスクを  
します。鼻水がピタッと止まり助かっています。  
私にはなくてはならないのはアロマでの生活です。感謝

#### 池袋校 熊澤様

一番好きな精油と聞かれると、いっぱいありすぎて迷ってしまいました。  
あえて、1つ挙げるとするなら、私は「ゼラニウム」です。  
アロマに興味を持った精油でもあるし、私が幼い時から実家にゼラニウムの  
鉢がいっぱいあり、いつも触ると「臭いなぁ〜」と思っていたのですが、  
両親に「これはローズゼラニウムよ」と教えてもらった思い出もあります。  
アロマを勉強して、ゼラニウムがスキンケアにも良い事を知り、よく使う  
ようになりました。  
トリートメントオイルや、シアバターとジェルでハンドクリームを作る時も  
ゼラニウムを入れます。最近ハマっているのは、重曹とクエン酸で作る  
バスボム。ゼラニウムを入れると甘すぎないフローラルな香りですリラックス  
効果が高まる気がします。

確かに一番好きな精油と聞かれると迷ってしまいますね。  
今回、皆様の好きな精油を使った日々のアロマ生活の様子をお聞きして、とてもうれしくなりました!  
お好きな精油が大活躍してますね!これからもアロマ生活を楽しんでいきましょう!皆様ありがとうございました!

### 今号でも大募集!!

【アロマを学んでよかった〜!と思ったエピソードを教えてください。】

例えば、バスタイムが楽しくなった。手作り化粧水で肌が落ち着いてきた。子供用に虫除けスプレーを作れるようになった、等々。  
お寄せいただきました方の中から、**抽選で15名様に、yuica入浴パウダー(柚子)をプレゼントいたします!**

お声は、メールにてお寄せください。下記のアドレスに必要事項をご記入の上、メール送信してください。**aroma@lavare.co.jp**  
件名:「アロマを学んでよかった」本文:「アロマを学んでよかったエピソード、お名前、所属校、プレゼント先ご住所、ご連絡先お電話番号、次号で紹介の可否」  
FAXでお寄せいただける場合は、**047-407-3541**に送信してください。皆様のお声をお待ちしております。





# イベント盛りだくさん H27.8月発行

みけさま 夏本番とまりました。いかがお過ごしですか？  
ラヴァールでは8月8日に稲本正先生の講演会が  
あり、とても貴重なお話をライブで聴かせて  
いただきました。多くの生徒様から、感謝しました  
とのお声をいただいております！イベント好きは  
ラヴァールでも、年内もいろいろイベントを計画  
中。みけさまぜひ、ご参加下さいね。

私自身は、メディカルアロマアンチエイジング研究所の  
エビデンスに着手しております。アロマやハーブで  
トリートメントをすると体の中で精油がどのような  
作用するのかを科学的にデータ化しています。  
久保明先生と銀座医院様に助けていただき  
ながら、日々研究をしています。みけさまにも  
一日も早く、そのデータがあるような、データも  
お知らせしたいと思っています。この夏もアロマを  
楽しんでのんびりいきましょうね。

菅野千津子



ご相談・お問合せなど、どんな事でもお気軽にお電話くださいませ！

アロマスクール  
ラヴァール

☎ 0120-080-774

www.lavare.co.jp