ラヴァーレ通信 第 43 号 2019 年 5 月発行

aromaschool Lavare News

LAVARE

やっぱりアロマがいいね!





Contents

- 03 菅野千津子が常葉大学公開講座に登壇! 「アロマで健康!いきいきライフ」開催レポート
- 06日本産精油 yuica 情報局「稲本正セミナー」「yuica スペシャリスト報告会」 開催レポート
- 08 ラヴァーレおでかけレポート オリーブオイルのふるさと・**小豆島へ行ってきました!**
- 12 菅野千津子の誌面セミナー/第5回 《アレルギー性の皮膚の炎症対策のための精油選び》
- 14 久保明医博のメディカル質問教室! 《緑内障と白内障について》
- 16 生徒様のご活躍紹介 銀座校卒業生 **中川由美子** 様
- 78 菅野千津子の精油コラム
- 21 新サイト「HappyAromaLife」オープンのお知らせ
- 22 ラヴァーレ オリジナル商品のご紹介 オメガ7サプリ

ラヴァーレ主宰 菅野千津子が常葉大学公開講座に登壇!!

〈常葉大学健康科学部主催〉常葉大学 公開講座

アロマで健康! いきいきライフ「メディカルアロマでアンチェイジング」

2019年2月24日。常葉大学健康科学部主催の常葉大学公開講座「アロマで健康!いきいきライフ」にて、当スクール主宰の菅野千津子が「メディカルアロマでアンチエイジング」というテーマで講演を行いました! ラヴァーレ通信では当日の様子を、菅野千津子自らのレポートでお届けいたします。



常葉大学 静岡水落キャンパス



ラヴァーレ通信 第43号 2019年5月発行 発行:ラヴァーレスクール事務局

メディカル アロマでアンチエイジング



来場者数に感激!

重く、 緊張感をもって臨みました。 臓に毛の生えている」と言われる私にはない によって、今回の機会を与えていただきまし 成されている学部です。 科として看護学科と理学療法士学科で構 日本の健康、医学領域を支える重要な学 方が参加されるのか? など、いつもなら 「心 長に就任されています。 ラヴァ とても光栄に感じる一方で、 -8年より常葉大学健康科学部の学部 何をどうお話しようか? どのような レ顧問医師の久保明先生は 久保先生とのご縁 超高齢社会で 少々荷が

心配していたお天気にも恵まれ、ラヴァー 心配していたお天気にも恵まれ、ラヴァー たが、東京駅から新幹線で1時間で到着したが、東京駅から新幹線で1時間で到着したが、東京駅から新幹線で1時間で到着したが、東京駅から新幹線で10まう静岡の近さに驚きました。

公開講座ということもあり、当日まで何人が参加されるのかわからないというお話でしたので、少人数を予想しておりました。しかし、受付が始まるや否や、どんどんごもかし、受付が始まるや否や、どんどんごに。 良い意味で期待を裏切るほどの大盛況の講座となりました。

実感が湧いてきました。

実感が湧いてきました。

実感が湧いてきました。

実感が湧いてきました。

実感が湧いてきました。

実感が湧いてきました。

実感が湧いてきました。

実感が湧いてきました。

透しているように感じました。 くと、半数以上の方がアロマ経験者という くと、半数以上の方がアロマ経験者という でしているように感じました。はじめにいよいよ私の出番となりました。はじめに

専門的な内容までアロマセラピーの基本から

いたデータの説明をさせていただきました。第17回日本抗加齢医学会総会にて発表いただい、久保先生との研究内容や2017年ので、アロマセラビーの基本的な説明からスターで、アロマセラビーの基本的な説明からスター

を加者全員の方と、簡単なセルフマッサー参加者全員の方と、簡単なセルフマッサージのレクチャーもさせていただきました。当ジのレクチャーも一緒にやっていただけるかと半信半足でしたが、とても嬉しく感じました。そういった様子とても嬉しく感じました。そういった様子とでも嬉しく感じました。

りますか?」「オイルや精油を計量すると ポ 感じることができました。 座の雰囲気が熱気を帯びてきたのを肌で 性もアロマはやったほうがいい?」などなど きの道具は?」「精油の使用期限は?」「男 「アルコールで希釈する場合のおすすめはあ は、どちらが効果的?」といった質問や、 いただきました。「オイルを塗るのと嗅ぐの 後半の質問タイムではたくさんの質問を 良い精油は?」といった質問が。 ーツトレーナーの先生の方からは「痛み 質問がどんどん出てくるほどに、 他にも、 講 ス

も多かったお悩みが、「ダイエット」「高血圧」体験会を実施させていただきました。 中でいただく 「トリートメントオイル作り」のいただく 「トリートメントはイル作り」のその後、オイルをブレンドしてお持ち帰り

私も安心いたしました。 の香りがみなさまご満足いただけたようで「認知症予防」「ストレス」など…。アロマ

た。アンケー ました。 車 とても嬉しい内容ばかりで、私もとても安 先生方と幅広い方々にご参加いただきま 他にも常葉大学の学生様、 と言ってくださった方もいらっしゃいました。 様も。中には車で2時間飛ばしてきました-伝してくださったこともあり、 協会様がフェイスブックやメールマガジンで宣 静岡在住のラヴァーレ会員様もいらっ かけに皆様のお役に立てたら幸いです。 心いたしました。 今回のアロマの講座をきっ ご参加いただいた方の中には、 や徒歩で来てくださった地域の方や、 JAA 日本アロマコーディネ も記入していただきましたが、 大学職員の方 JAAの会員 自



久保先生のサポートのおかげでこのよう 久保先生のサポートのおかげでこのよう な経験をさせていただけましたことに深く 感謝申し上げます。 そしてラヴァーレでは 関在、まだ新たな研究をしております。 その結果・効果をみなさまにいち早く お伝えさせていただきます。

亜麻仁油 50ml

イランイラン 5 滴



トリートメントオイルのレシピをご紹介/

高血圧の方にオススメ

くTFリカラ 容器にキャリアオイルと精油を入れ、 蓋をしてよく混ぜます。

レモン 10 滴 〈 使い方 〉 マジョラム 5 滴 1 日数回、胸元や= 塗りトリートメントして

〈使い方〉 1日数回、胸元や手足などに適量を 塗りトリートメントしてください。

5 Aromaschool Lavare NEWS







2018年11月16日(金)

yuica 主催

日本産精油スペシャリスト活動報告会

in TOKYO



2018年 11 月 16 日に「yuicaスペシャリスト活動報告会&稲本正セミナー」が開催されました! 総勢150 名のお客様が揃った、このイベント。まずは「300名以上のインタープリター、80名以上のスペシャリスト」 を輩出したラヴァーレ主宰 菅野千津子のお話しからスタート。

そして、ラヴァーレの生徒様でもあり、yuicaスペシャリストとしてご活躍されている、大内さん、島崎さんの 活動報告へと移ります。

島崎様は、yuicaで繋がったご縁を中心にお話くださいました。

大内様は、ご自身が運営するアロマサロン「Trone」にお越しのお客様を施術しての効果と成果につい てお話くださいました。お二人の精力的な行動力と周りとのご縁を大切にしているところ等が、これまでの 活動につながっているのだなぁと思いました。

オオトリは、もちろんyuicaの生みの親、稲本代表。立見も出そうな大盛況の活動報告会でした。 和のアロマの盛り上がり、勢いを肌で感じる会となりました。たくさんのアロマセラピストが、今、日本産精







yuica稲本代表が地方教育行政功労者表彰を受賞!

yuica 稲本代表が 2018 年 10 月 12 日(金) に文部科学省の「平成30年度地方教育行政功労者表彰」において、柴山 文部科学大臣より表彰されました。この表彰制度は昭和58年度に発足した制度。都道府県および市町村教育委員会の委員 や教育長として、長年にわたり地方教育行政の充実・発展に尽力し、顕著な功績を挙げた方々を称えるものです。

知れば知るほど 奥深さにはまる

日本産精油 yuica 情報局









もとを探しに宇宙に飛び立っ

ふさ」が、生命の

今回の稲本先

香川県の小豆島へ!110周年を迎えたオリーブの植栽から

いよいよ小豆島へ到着!

見学へ。オリーブ三品種の味比べをしま 前日に摘んだものとでは、香りも色も異 うた。同じ品種でも10月に早摘みのもの、 午後3時過ぎに「高尾農園」の工場 ます。品質管理や熟練の技で大き

く左右されるものだと感じました。

搾りがなるものではなく33~34項目もの と呼ばれるオイルのイタリア基準は、一番 また、「エキストラ ヴァージンオイル」 女と言われる菅野先生! 京と同じ気温で雨が心配されましたが、 港からフェリーに乗って小豆島へ。 ほぼ東 です! 朝、羽田空港に集合し、髙松空 いい時期に訪問できたことに感謝・感激 た気候ではないのですが、初めての植栽 した。 小豆島はオリーブ栽培には適し 小豆島は晴れていました‼さすが、晴れ リーブの旬は11月中旬頃ですので、一番 ーブ農場&工場見学」に行って参りま 0周年記念の年です。 「小豆島オ

> イタリアに出向きチェックをしているそう ものです。 高尾農園のオリーブオイルも、 したオ イルに付けられる

キストラ ヴァージンオイル」となります 83%でなくてはならないという項目でし 脂肪酸である「オレイン酸」が55%~ た。そんな厳しいチェックを潜り抜け、「エ



歴史を学ぶ。 オリーブ公園で、

クリされていらっしゃいました。 整備され綺麗になった公園を見て、ビッ 10年程前に訪問したそうですが、とても アロマ業界の重鎮である三上先生は、 翌日朝に「オリーブ公園」を散策。

をしていました。 油するまでの歴史展示も。 察したり、写真を撮ったり、 スタッフ同士、近くでオリ れています。前日に教わった品種があり、 建物の周りにはオリ リーブ公園では、オリーブオ、 ーブの実を観 前日の復習



2018. 11/05-06

オリーブオイルのふるさと

昨年11月、ラヴァーレ講師陣は香川県の小豆島へ「オリーブ農場&工場見学」に行って参りました。 ラヴァーレ通信では、船橋校うちやま先生によるレポートをお届けします!





小豆島オリーブオイルツアー

おもいで写真館



フェリー「しょうどしま丸」に乗って小豆島へ!



井上誠耕園さんでは様々なオリーブグッズが 販売されています。





オリーブの実の選定も体験。



青空にオリーブの緑がとても映えます!



高尾農園さんの外壁にはオリーブの



広大な土地にオリーブ畑が広がります。



オリーブの品種ごとに味比べも。



小豆島から見た夕日は幻想的でした!

みなさまも小豆島へぜひ遊びに行ってみてくださいね!

╲ 小豆島の皆さま、ありがとうございました! ╱







INFORMATION //

オイルの知識をもっと深めたいアナタにおすすめ!!

MAA認定 キャリアオイルマスター講座 好評開講中!







アロマセラピーにはキャリアオイルが欠かせませんよね? そのキャリアオイルを深く学べるのがラヴァーレオリジナル『MAA 認定キャリアオイルマスター講座』。

> この講座では、なんと40種類ものキャリアオイルについて丁寧に学びます。 最近よく耳にするココナッツオイルやシアバターなどから、 なかなか手に入りづらいゆずシードオイルやハトムギオイルまで。 これだけの種類のオイルをまとめて学べる講座はなかなかありません。

さらに、キャリアオイルを使用したアロマクラフト作りもありますので 学んだ知識をきちんと身に付けることが可能です。 40種類全てのキャリアオイルをお持ち帰りできるのもラヴァーレならでは。 詳しくはラヴァーレ事務局 or 各校スタッフまでお気軽にお問い合わせくださいね!

https://www.lavare.co.jp/carrieroil.html



Recipe

材料

イブニングプリムローズオイル	40m1
スイートアーモンドオイル	<i>60</i> ml
ラベンダー・アングスティフォリア	20滴
タナセタム	10滴
ヤロー	10滴

使用方法

オイルを一日1~2回炎症の部分に塗布してください。

おすすめポイント

イブニングプリムローズは炎症やアレルギーに、 スィートアーモンドオイルは敏感肌におすすめです。 このレシピは花粉症だけではなく、アレルギー性の 皮膚のトラブルにもおすすめのレシピです。 皮膚は内臓を包み込んでくれている大切なものです。 ぜひアロマでカバーして夏を迎えましょう!

洗顔なども強く擦りすぎないように注 多くいらっしゃいました。体はやはり繋がっ 発赤やかゆみなどはとても気になりま まず必要なのは炎症を抑えること。 症状は全身の皮膚にも出ている方が ペン炭化水素類の「カマズレン」を含有 を抑えます。その場合には、セスキテル ンを抑える精油を使用することで炎症

次に、アレルギーの原因となるヒスタミ

リア」がおすすめです。ラベンダー・ア

する「タナセタム」や「ヤロー」が

フォリアは万能な精油です。 果を発揮します。 類の「リナロール」は炎症やかゆみに効 たせてくれます。ラベンダー・アングスティ 「酢酸リナリル」やモノテルペンアルコール また肌に抵抗力を持

いろいろな方にお話を伺うと、アレル

Aroma Therapy Mini Seminer

菅野千津子の誌面セミナー 第5回



卒業生様、在校生様はアロマを学び、現在もさまざま なシーンでアロマを生かしていらっしゃるお話を伺い ます。学んだ知識と技術を役立てていただけているこ とを、とてもうれしく思っています。 このラヴァーレ通信の場で、アロマについてさまざま な角度から少しお話させていただきます。ご一読いた

だければ幸いです。

アレルギー性の皮膚の炎症対策のための精油選び

ルギー症状を引き起こした。 が疲れ、別の意味で免疫力が低下して 4. 本来は免疫過剰な状態がアレルギー 内のヒスタミンが増えて皮膚にもアレ 3. 呼吸器から入った花粉により、体 が肌へのアレルギーを引き起こした。 擦が炎症を引き起こした。 鼻を何度もかむので、 皮膚への摩

2. 花粉は肌へも付着するので、それ

を併発する方も多く見られました。花 花粉症と皮膚炎の関係はいろいろ考えら スですね。今回は「アレルギー性の皮膚 膚の炎症までも起こるのは大変なストレ 粉症の症状だけでも大変なところに、皮

た。それと同時にアレルギー性の皮膚炎 で悩まれた方がたくさんいらっしゃいまし

今年はスギ花粉の量が多く、花粉症









PRANARŌM ケモタイプ精油 充実の119種類









カナディアンヘムロック、ホーリーバジル、AOP ラベンダー・アングスティ フォリア、ラベンダー・アブリアリス・・・新しい種類の精油が加わって、 119種類になりました。

ラベンダーだけでも8種類が揃います。

輸入時に全ての精油について全ロット、酸価、ケン化価、屈折率、比重、旋光度、 農薬、芳香成分を国内の厚生労働大臣登録検査機関で検査し、問題の無い精 油のみを取り扱っています。





PRANAROMケモタイプ精油(全ロット国内分析済み)、キャリアオイル(全ロット国内分析済み)、ハーブウォーター(全ロット国内検査済み)、ブレンドマッサージオイル、 化粧品類等、多数取り扱っております。



〒400-0105 山梨県甲斐市下今井 3407 http://www.pranarom.co.jp



久保明医博の メディカル質問教室!

久保明 医学博士

メディカルアロマアンチエイジング研究所 最高顧問

抗加齢医学の第一人者。1979年に慶應義塾大学医学部卒業ののち、米国ワシントン州立大学医学部動脈硬化研 究部門に留学。帰国後、一貫して予防医学とアンチエイジング医学に取り組む。「高輪メディカルクリニック を設立し 16 年間院長を務め、現在は医療法人財団 百葉の会 銀座医院などで診療を行う。

人の老化度を科学的に測るエイジングドックを開発し、銀座医院では「プレミアムドック」を立ち上げ、その紅 果に基づく運動・栄養・点滴療法などを実践している。また、サプリメントやスポーツ医学の世界最先端の情報 と実践を駆使した講演や企業のアドバイザーとしても活動。老化や抗加齢についての有名著書多数。





最近歳のせいか、パソコンを見ていても焦点が合わなくなったり、目がしょぼしょぼしてきます。 加齢による緑内障と白内障とは、どんな症状なのでしょうか?



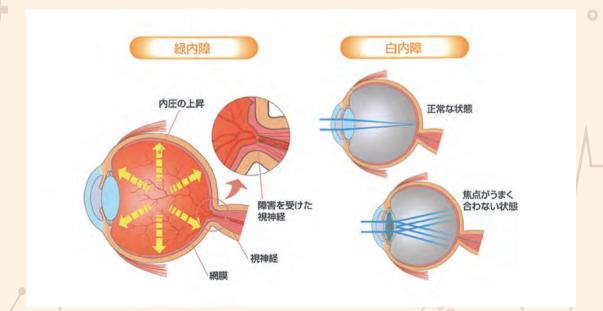
緑内障とは眼球の内圧が上昇することで、視神経が損なわ れ、視野狭窄をもたらす状態を言います(正常眼圧でおこる) 緑内障もあります)。若い人より高齢者に多いことが分かって います。

白内障は水晶体がにごることで、**ものがぼやけて見えたり、** かすんで見えたりする状態を言います。外から入ってきた光 は、通常、眼底にある網膜で焦点を結びますが、水晶体が 混濁していると、焦点がうまく合わなくなります。

水晶体がにごる原因には、水晶体を構成するタンパクに エイジングに伴って変性が起こるという説が指摘されていますが、はっ きりとは分かっていません。エイジングの結果であるこのふたつの疾 患ですが、緑内障は予防することが難しいとされることから、早期発 見が大切です。

一方、白内障は紫外線が危険因子であることが疫学研究から分かっ てきています。そのためサングラスやサンバイザーなどで紫外線を カットすることがひとつの予防法と言えるでしょう。

最近では、ブルーライトのもたらす障害にも注目が集まっています。







۲ コミュニケーションが深まるにつれて、 お付き合いの社員様もたくさんいらして フレッシュ」の施術を行ってきました。 たい」と思ったことが独立のきっかけです。 高い施術をしたい」と考えるようになったこ ゆったりのんびり「リラクゼーション効果の とが目的のため、「リラックス」ではなく、「リ きすぐに仕事に戻れるように施術をするこ られた時間の中でマッサージを受けていただ もちろんやりがいもありました。 しかし、 「アロマセラピーを取り入れた施術を 長い 限

は諦めないでやって欲しいと思います

一度きりの人生です。

やりたいと思ったこと

ます。大変なこともあるかもしれないですが、体感した経験はとても役立つと確信してい

つながると思います。

私自身もスクールで

勉強して知識を身につけることが自信に

-ジをお願いします。 -レで勉強している仲間に

\ぜひ!ご訪問ください! //

決められないので、まわりの人のたくさんの

-があり今の物件に巡りあうことがで

物件を回りました。

私はパッと見て物件

家さんの条件が合わず、本当にたくさんの

一番は物件探しでした。

自分の条件と大

ロンオープンまでの

トリートメントサロン [うたたね]では 特別割引を実施中! ラヴァーレ会員様なら 全トリートメントコースが 初回10% OFF!!



現在のお仕事に役立っていたラヴァーレで学んだことは、

教えてください「うたたね」のコンセプ

ました。 の接し方、話の仕方、 はもちろんですが、先生方の私に対して たので助かりました。 ために、そこがとても興味深かったことでし アロマセラピーについての知識を得ること ービスという面でもとても勉強になり 自分がスクールやサロンを運営する 講座の伝え方など

ジ中はゆったりのんびり、うたたねをして受

とひらめいたのが「うたたね」でした。マッサ

お店の名前はいろいろ悩みましたが、

けていただけるようなゆったりリラックスで

きる癒しの空間にしたいと思ってします。

きっかけを教えてくだ独立をしようと思った

企業の社員様向けのマッサ

ージの仕事は

健康に気を付けて自分の元気を周りに与え ていける存在でいたいと思います。 く続けていきたいと思います。 また、 あせらず、ゆっくりやっていきたいと思い 継続は力なり。とにかくサロンを長 自分の

取材後記

中川様のサロンに伺うと盲導犬のイエローラブのお姉さん(ニックネーム です)がお迎えしてくれます。すでにそこですっかり癒されてしまいました。 ラヴァーレにはいつもお二人で通学いただいていました。

お客様は40代から60代の女性のお客様が多いそうです。中川様の頑 張りは多くの人の目標にもなると思います。ラヴァーレスタッフ一同応援さ



マの勉強は自分の知識を深めるには大切だ

勉強するには限界もあることにも気づけま

うと感じました。

そして、

独学でアロマを

した。コミュニケ

・ションを取りながらのアロ

ラヴァーレ池袋校卒業 中川由美子様

プライベートサロン経営

埼玉県北与野駅から徒歩5分にあるプライベートサロン「うたたね」 様に取材に伺いました。盲導犬のイエローラブのお姉さんが隠れ店 長のサロンです。サロンオーナーのラヴァーレ卒業生 中川由美子 様にいろいろなお話を伺ってまいりました。

アロマセラピー

を学んでみて、

いかが

いるだけで癒されること、

先生方の

何よりスクールの雰囲気がとても良

独学だと文字で

しか入ってこない情報で

実際に先生と対面で勉強をすると、

言葉で聞けることや、

自分の話を受け止め

れることで身につくスピードや深さが違

リラクゼーションサロン うたたね

埼玉県さいたま市中央区 JR 埼京線 北与野駅徒歩8分

TEL:080-8406-3778

お電話受付 10:00 ~ 18:00

定休日:日曜・月曜日(月曜が祝日の場合は営業いたします。)

https://salon-utatane.com/index.html

雰囲気も優しくて魅力的でしたので体験講 少人数で勉強できることなどが嬉しかった 視覚障碍者にとても配慮してくれること、 深めたいと思っていたので、 ただきました。 投合しました。 その方がラヴァ 視覚障害同士のコミュニティの場があり、 座を受けたその日に入学を決めました。 とになったというお話を聞いて、 こで知り合った女性もアロマが好きで意気

検定を取得した後に知識を

紹介してい

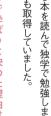
レに通うこ

ラヴァー.

レで学ぼうと決めた理由は? レを知ったきっかけはSNSです。

アロマ検定も取得していました。 その頃から本を読んで独学で勉強しました。

れてから、とても異味を持ったきつかけ







今後の目標を教えてくださ

中川様の明るく前向きで、活発な雰囲気に施術を受けられた方はみんな 元気をもらえることでしょう。取材へ行った私のほうが元気をいただいて 帰ってきました。

せていただきます。ありがとうございました。

母と子を結ぶ精油

Orange Sweet

母の手は

お母様が認知症になり、自宅介護をされていた美和子さん。自宅介護に限界を感じ、施設に預けることにしました。本当に良かったのかを思い悩んでいました。本当に良かったのかを思い悩んでいました。本当に良かったのかを思い悩んでいました。本りは、自宅介護をされていた美和子さんのアロマストーリーです。

3人兄弟の末っ子。兄と姉は家庭を持ち、それぞれに大学生と高校生の子供がち、それぞれに大学生と高校生の子供がいる。私は商社に勤務していた。東京で1人暮らしをして、年に数回は海外旅行に行くのが趣味だった。結婚も考えなかったわけではないが、タイミングが相手と合わなかっただけだ。相手は長男。介護をしに行くようになるのなら、実家が落をしに行くようになるのなら、実家が落をしに行くようになるのなら、実家が落をして行くようになるのなら、実家が落ち着いてからでも良いと彼は言ってくれていた。

はないが、漠然としたイメージしかな実家のことは考えていなかった訳で

行っていた。 3年前に父が亡くなり、80歳かった。3年前に父が亡くなり、80歳の母は1人暮らしになった。実家にはい近所に姉家族もいるので、私は月に1、2回実家に通って母の顔を見にい近所に姉家族もいるので、私は月に

から電話があった。

ばっかり買ってきたりするのよ。」

まり感じなかった。それを姉に伝えると、と姉は言う。先日実家に行った時にはあ同じ話を何度もするとか、急に怒り出す

さんにとってもお客様扱いなのよ。」「美和ちゃんはたまにしか来ないからお母

「ついに来たか。」と思った。聞きながらのだと姉にビシッと言われた。聞きながら自分は毎日見に行っているからよくわかる

が身だと同僚と話していた矢先だった。がいる。その話を聞きながら、明日は我会社の人も親の認知症で先日退職した人

母は正気な時のほうが多いように感じる。と診断された。実家に行くと私の目に映る

その後、母はアルツハイマー型の認知症

よ。」 まうまく答えられなかっただけなの 張して、うまく答えられなかっただけなの 張して、うまく答えられなかっただけなの で見せられた順番をあとから言わせられ にのな。先生や看護婦さんが見てたから緊

なくなる病気ではない認知症は、本人もショックを受けていた。 いきなりわから母 母は自分がボケたと勘違いされていると

った。辛い思いを抱えていることをその時に知っ

電話をすれば、30回入っていることもあった。折り返しの30回入っていることもあった。折り返しの指信が行していくと私の携帯に母からの着信が

けないと思って。」 「美和ちゃんに借りたお金、返さないとい

度々あつた。 しても、すぐにまたかかってくることがと明るく言う。「借りてないよ。」と説明

分が責められている気持ちになっていた。こと。そんな話を聞いているうちに私は自き出しや、タンスの中身をひっくり返した倒したこと。お金がなくなったと家中の引倒したこと。お金がなくなったと家中の引いがでいる。

兄は遠方に転勤している。それに 母は嫁の世話にはなりたくないと昔から言っていた。姉には家庭がある。私 は結婚もせず、気ままな暮らしを していると思われているに違いない。 私も母の介護にもっと介入するべきだと思 い、実家から通勤することにした。昼間 は姉に協力してもらいながらデイサービ なを利用。夜と週末は私が介護をするこ とにした。どこまでやれるかわからない が、後悔しないためにやれるところまで は頑張ろうと思った。

自分が怖くなった。 自分が怖くなった。

両手を、私は無理やり掴んで「お母さんをがなか見つからない。1年待ちで、やっと施設が見つかった。施設に入る前日、母施設が見つかった。施設に入る前日、母がなか見つからない。1年待ちで、やっと

ここに座って」と手を引っ張り座らせた。

「お母さん、あのね」

ふと母の手を見た。 明日施設に行くんだよと言おうとした。 まが頭の中で交錯していた。そんな時、 なら、さらに母を混乱させるのに。私 解できていないのに。もしも理解できた 解できていないのに。もしも理解できた がら、さらに母を混乱させるのに。私

母の手は痩せこけた老人の手になっていた。この手で家族にご飯を作ってくれていた。この手で家族にご飯を作ってくれていた。この手で市販のハンドクリームを擦りこんのことを思い出した。私は泣きながらんのことを思い出した。私は泣きながらんのことを思い出した。私は泣きながらんのことを思い出した。私は泣きながらなしくやらせていた。

てきたはずなのに、気持ちは沈んだ。 になった。仕事が休みの土日のどちらかは、 になった。仕事が休みの土日のどちらかは、 けている自分と、 やるべきことを放棄ししていた。 私にとっては平穏な日常が戻っしていた。 私にとっては平穏な日常が戻ってきたはずなのに、 気持ちは沈んだ。

ち寄った。店内を歩いている時、青い缶に施設からの帰り道、ドラックストアに立

に塗ってくれていたことを思い出した。
に塗ってくれていたことを思い出した。「お母さんこのクリーム好きだったなあ」と手に取った手に塗ってあげたクリームだ。「お母さの手に塗ってもげたクリームだりした。あの日、母

私は今まで母に何かをしてあげたこともお立つ気持ちが湧いていた。

が認知症に良いと美容室の雑誌で読んだ。ジなら施設でもしてあげられるかもしれクリームを見ていたら、「ハンドマッサークリームを見ていたら、「ハンドマッサークリームを見ていたら、「ハンドマッサー

スが定番の朝食だった。オレンジジュース目玉焼き、サラダ、そしてオレンジジュー朝はパン食だった我が家では、トースト、

を持っていくことにした。 は母の手作りだ。当時では高価なジューを持つていくことにした。 は母の手作りだ。当時では高価なジューを持つないで、記しるが、1番身近に感じるが、1番り近に感じるが、1番り近に感じるが、1番り近に感じるが、10円の手作りだ。当時では高価なジューを持つていくことにした。

人だと思っている。人だと思っている。私たちに朝食を作ってくれたこと覚いる。私たちに朝食を作ってくれたこと覚いる。私たちに朝食を作ってくれたこと覚いる。私たちに朝食を作ってくれているのかな?最近は私のことも施設の人だと思っている。

ドマッサージの途中で母が言った。訳ございませんね」とか言っている。ハン訳かすると「すみませんね」とか「申し

「美和ちゃん。マッサージできるようになっ

びっくりしながらも

んだよ。気持ちいい?」「そうだよ。お母さんのために習ってきた

そう聞くとにっこり笑いながら

「うん。とっても気持ちいいよ。オレンジ

マロマ最新情報が満載のポータルサイト / HappyAromaLife がオープンしました!





※画像はイメージです。

ラヴァーレから「アロマで生活をハッピーに!」をテーマに、アロマに関する様々な情報をご紹介していくポータルサイト「HappyAromaLife」が誕生しました! アロマをもっと気軽に・楽しく・正しく!知ってもらいたいという気持ちを込めて、はじめての方からアロマに慣れ親しんだ方まで、楽しめる&生活に役立つ情報をお届けしております。

週1回更新を行っておりますので、電車での移動中やリラックスタイムのちょっとした読み物として、ご覧になっていただければと思います! 現役アロマセラピストのラヴァーレ講師によるレシピもご案内しております。 精油の使い方やアロマクラフトの作り方の参考にしてみて下さいね。

https://happyaromalife.com/

こんな記事が掲載されています!

- アロマセラピーの基本 精油とは? 使う上で気をつけたいポイントは?
- 季節にあわせたアロマセラピーの使い方 今から知っておきたい! 紫外線とは?
 冬も夏も爽やかに 甘く香るペパーミント
- ラヴァーレブログのアクセスランキング など

HappyAromaLifeはこちらから!



https://happyaromalife.com/ (パソコン・スマートフォン共通)

Twitterでは更新情報をご案内中です!



@HappyAromaLife0

ぜひフォローをお願いいたします!

精油・アロマセラピーのこんなことが知りたい! というリクエストや感想がございましたら、お気軽にご連絡ください!お問合せ:info@happyaromalife.com

世いつぱいジュース作ったよね。美和ちゃんにもう飽きたとか言われたね。」 そんな昔話をした。マッサージをした日 そんな昔話をした。マッサージをした日 をはマッサージが終わるとまた、私を施 母はマッサージのことも忘れているのだ。不思 説の人と思い始めるようだ。さっきまでの マッサージのことも忘れているのだ。不思 説とマッサージをしている。手の持つ力 に驚いている。 に驚いている。

思っている。

お母さんありがとうね。

て欲しいとおっしゃられていました。 て欲しいとおっしゃられていました。 できるひとが、できるだけすれば良いとのことを教えてくださいました。 できることを、できるひとが、できるだけすれば良いと。 たから3 D 精神で長く続けるにいいとおっしゃられていました。

知ることが増えている現代。そんな時代だか

特に介護をめぐって不幸な事件もニュー

えで

美和子さんはお母様のお話をするといつも は任せて自分ができることをやったほうが良 な悔していました。でも限界ギリギリの美和 でさんに介護されるよりも、プロの方に介護 でも、プロの方に介護 でも、プロの方に介護 がいるのにと



ぬくもりを覚えていたのでしょう。

アロママッ

ージは時に奇跡を起こしてくれるのかもし

お母様はかつて娘が小さい頃手をつないだ

手の持つ力は本当に素晴らしい。

美和子さん

精油コラム連載中です!!

アロマセラピスト菅野千津子 による精油コラムを大好評連 載中!! 是非、下記サイトも ご覧下さい。



ハンド用トリートメントオイル

スィートアーモンドオイル 10ml オレンジ・スィート 3滴 ローズウッド 2滴

Point!

ローズウッドには、皮膚再生作用 やリラックス作用があります。

7種類のオイルを配合したオリジナル処方 植物由来の栄養素やビタミンも豊富



インカインチオイル

南米ペルーアマゾン熱帯雨林が原産地の星型 をしたサヤに実るナッツからコールドプレス 製法で搾油したオイルです。α-リノレン酸が約 50%含まれており、またビタミンEも含まれて オイルです。α-リノレン酸の含有量が高く、 います。グリーンナッツオイル、サチャインチ オイルとも呼ばれます。

亜麻仁油

カナダのオーガニック認証の亜麻の種子より コールドプレス製法で搾油されたオイルです。 a-リノレン酸を約50%含む他、オメガ9系 が豊富に含まれています。 のオレイン酸も約20%含まれています。

米ぬか油

米ぬかより搾油したオイルです。 オメガ6系のリノール酸とオメガ9系のオレ イン酸が含まれ、バランスよく摂取できるよ うに調整されています。

オメガブルー®

北欧の汚染されていない寒帯森林で、農 薬を使用せず自生しているビルベリーの 種子から二酸化炭素抽出法で搾油された 良質なオイルです。

エゴマ(シソ)オイル

シソ科のエゴマの種子よりコールドプレス製 法によって搾油されたオイルでα-リノレン酸

月見草油

母乳にも含まれる成分、γ-リノレン酸 (GLA) が含まれています。γ-リノレン酸は体内では 合成することが出来ず食品からの摂取が必 要な『必須脂肪酸』のひとつです。現在一般に 販売されている食用植物油で、γ-リノレン酸 を含むものはほとんどなく様々な健康に対 する研究が行われています。

オリーブオイル

健康にいいとよく知られているオリーブオイ ル。オメガ 9 系のオレイン酸を多く含み、オ メガ3系とオメガ6系と合わせて摂取できる ように配合されています。



αーリノレン酸(オメガ3系脂肪酸) 900mg リノール酸(オメガ6系脂肪酸) 1,000mg 47mg γーリノレン酸 360mg オレイン酸(オメガ9系脂肪酸)

OMEGA SEVEN'S POINT

低温で搾油された $\alpha - リノレン酸 ® を高配合!$

体内で合成できない必須脂肪酸の一つ α-リノレン酸が摂取で きます。α-リノレン酸は熱に非常に弱いため、料理などで高 温加熱されると変性してしまい、体内で有用な働きができな くなってしまいます。コールドプレス製法や二酸化炭素抽出 法で搾油されたオイルを原料として使用しています。

希少オイルの『γ-リノレン酸』を配合!

母乳にも含まれる栄養素で、一般的な食用油にはほとんど含 まれていない成分です。オメガセブンには月見草由来のy-リ ノレン酸が配合されています。

鮮度を保てる『8 粒個包装』!

オイルの酸化を最小限にするために、ソフトカプセルタイプを 採用。また8粒ごとの個包装にしており、摂取する直前まで密 封された状態となっています。持ち運びする際にも最適です。

[オメガセブン] 1箱:30袋×8カプセル入り ¥7400税込

〈1日当たりの摂取目安量〉

1日4~8カプセルを目安に、水またはお湯と一緒にお召し上がり ください。1日の目安量をお守りください。

ただいま、お試しキャンペーン実施中!! 限定20個の特別価格!1箱買うと、もう1箱無料でついてくる

キャンペーンを実施中です。ご購入はお早めに!!

脂肪酸摂取比率 オメガ6系 オメガ3系 *「平成29年国民健康・栄養調査20歳以上」 オメガフサプリを 1日8粒 摂取すると・・・ 厚労省や 様々な学会の 推奨比率! 脂肪酸摂取比率 オメガ3系

日本人の摂取脂肪酸の中央値*(1日あたり)

※上記は理論上の計算値となり、すべての人において数値を保証するものではありません。

で購入は、こちらから→ https://lavare.saleshop.jp/

商品についての詳細やご質問などは、裏表紙の連絡先にお気軽にお問い合わせください。

新発売! ラヴァーレ オリジナル商品 オメガセブンサプリ

アブラは太るし 生活習慣病の原因にもなりそう・・・ 油を摂るのは、 なるべく控えるべきだよね?

•••••••••••••••••••••••••••••••••

いいえ! 違います

最新の脂質栄養学では、α-リノレン酸などの 良質な油を適量摂取することは、健康維持や美容に とても有効であることが分かってきました。 『油を摂ることは体に悪い』という概念を 変えるときが来ているのです。

あなたに足りないのは、良質な油 です

メガ3系オイレかし近年は 筋梗塞などの病気の オメガ3系オイ いる傾向にあります。オメガ6系のオイルながの系オイルの摂 の ŧ メガ 3系才 イル・は食 の摂取量が減少.3の欧米化に伴い、 の くの研究結果で発いれる。 リの の不足が、 利摂取

オメガ3脂肪酸が多とオメガ6系があり 人に足りな い油?

あり、 油に に摂取で いたかっ は ので、魚の るのです。
おりまする
おりまする がかなり

日本人は魚を多く

食べ

ル

を十

油や

油など

あり

ŧ

多い

いう比率でオメガんかし現状の日本人の理想の比率は4対1 厚生労働省や様々 うることで、 約1対1の オメガ な スを整えることができことで、徐々に体内の1対1の比率で配合。 へが6 八の平均は な学会などが目 6 2 対 2対1。 オメガ3 つ aの 摂取 るの 量 しの安

くてはならない脂がれており、食事とができないための相脂肪酸」 不飽和脂肪酸」がありと体内で作ることが ま様ず々 ことができる 一つに分類されて いるに 「飽和脂肪酸」 ることができ されており、これの中でも、不飽和脂肪酸の中でも 食ため、しは、 食事 脂肪酸の種類によいっても、その油 い脂肪酸なのです。 食事などから摂取しな ため、必須脂肪酸と呼 価不飽和脂肪酸. **)ます。** 体内で と「不飽和 この「多 作るこ 「多価

理想の比率は?

ります。 かがる系は血液を固まりにくくしたり、炎症を抑えたりする働きがあたりではしたりする働きを持ち、 ことが一番大切になるの乱れている二つのバランンスを取るように働いて体内で互いに抑制をかけ 必須脂肪酸のオメガ3% それは大きな間違いです さん摂取すればいいのか オメガ6系は血液を凝固系は相関関係にあるからで かけ る働きを持ち、 のです。いているため、 系とオメガ6 か?というれだけをたれ ながらバ 回させたり、 なぜ め

油をバランスよく摂ること

みがきまなしまする。今時の着はとても早からまるできたけるだったなを楽しめていまするのこれから、神神のか すい。私は雨を苦にはいために今から紫陽をを はまずれたすいかかったと思います。在状が出てからのけでは アルナンカリラデアスへの、ページナが、あるすめです。 本来は子林も大七ので、できれば、(2月あたりから、かっていてと た粉在シアン(ことうなどくせいせいと思います。 子はではヒスタンとそれできるかモミーレンドーマン、月十七月ム してこれにはいず、する以でするでかけっと表がに ではままります。 神子、狂当ら自、うらゃんいみ 生物もそうですがなるがのけろけをできてきるのの ラガラしの卒業生様が、ご自身が活用した 体解散和转告状生代从属的下的对。 自分自身が考えたしきなき自分の体で、体験する。 それが、アロマセラセーの飲みのないではいきいか 自信を持てまれりの方に行えることができますね。 ぜて、たくさんのアロマ体験をしていきましょうね。



首野行君

www.lavare.co.jp

疑問・質問、どんな事でもお気軽にお電話ください!

アロマスクール ラヴァーレ

00 0120-080-774

047-407-4151



銀座校 03-6228-6383

新宿校 03-6302-0838 池袋校 03-6424-4177

横浜校 045-222-7170 船橋校 047-407-3344