

## 第16回 三水会クラブ メディカルアロマテラピー

多種多様なアレルギーが存在するヒューストン。日本にはない植物のアレルギーもあります。今の時期、気が付くと車はpine treeの花粉で黄色くなっています。そこで今回は、抗アレルギー作用・抗カタル作用のある精油を使ったメディカルアロマスプレー講座を開かせて頂きました。

メディカルアロマテラピーとは、香りだけでなく、精油の薬理作用を活用した自然療法です。精油の内容成分は化学的・生物学的に分析され、その効能も実証されており、ヨーロッパでは一部保険医療とされています。人間に本来備わっている自然治癒力を高め、心身の健康と美しさを引き出してくれます。2度目になる今回の講習会もすぐに定員に達し、メディカルアロマテラピーをご存知ない方も多く、参加者の皆様にとっても興味を持って頂きました。

アレルギーの症状について、鼻が詰まるのか？痒みがあるのか？咳が出るのか？ストレスからひどくなるのか？などお伺いし、ご自身で自分に合った精油など好みの香りで作って頂きました。使用したアルコールも食用で体に優しいブレンドです。参加された方が楽しんで調合したアロマスプレーをお持ち帰り頂くのを拝見し、また個人的に習いたいと言って頂いたり、とても嬉しい気分になりました。



ヒューストンに来て現在2年半、第一回目の講座を開かせて頂いたのをきっかけに今は三水会クラブのリーダーをさせて頂いています。毎月素敵な講師をお迎えして、皆さまの交流の場をご提供しています。今回も素敵な方々とアロマ講座を通じてお会いでき、とても良い経験になりました。

今回のテーマはアレルギーでしたが、メディカルアロマはいろいろなテーマでの講座が可能です。または是非機会がありましたら、次回は違うテーマで楽しんで頂きたいと思っています。



▲前列右から4番目大工原忍さん

## 第17回 四十、五十肩、膝に関するセミナー

2月15日に三水会センターで四十、五十肩、膝に関するセミナーを行いました。肩の痛みで来院される方が増えているので、この機会にとこのトピックを選びました。前回カイロプラクティック入門編という形でセミナーをさせて頂きましたが、今回も簡単にカイロプラクティックの基礎を紹介し、肩、膝の構造を説明してから痛みは色々な要因で起こること、特に四十、五十肩に関してはその名の通り女性の更年期が始まる時期と重なることからホルモンバランスの乱れも関節痛に影響する場合がありますと説明すると参加した方たちが大きく頷いていました。

その後、自宅のできる肩のストレッチ、膝のストレッチとその関節周りの筋肉を整えるエクササイズもやってみました。実際やってみると思っていたより自分の肩が硬いことにびっくりして、苦笑している方もいました。50代で変形性関節症まで進行している症例は珍しく、日頃から関節の周りの筋

肉を伸ばして、鍛えていけば、痛みが軽減し、予防にも繋がることを最後にお伝えしてセミナーを終了しました。

その後美味しいデザートを頂き、参加者の方たちと談笑しながら、少しでも今日のセミナーが皆様のお役に立てればいいなと思いました。



▲前列右から3番目ドロリンガー先生



**PRO RELIEF CHIROPRACTIC**

ドロリンガー 真紀

Houstonにてカイロプラクティック治療院を開院 テキサス州公認カイロプラクター

次回の三水会クラブは5月14日(火)  
サンドアートです