



一般社団法人  
地域福祉アロマケアラー協会

ニュースレター

2019年2・3月号

info : [info@arocare.net](mailto:info@arocare.net)



いつもお世話になっております。地域福祉アロマケアラー協会事務局です。皆さまいかがお過ごしでしょうか。暖かくなってきた矢先に寒の戻りとなってしまいました。どうかご自愛ください。

それでは、当協会にて2・3月に実施されたイベント等の活動報告をいたします。2ヵ月分なのでボリュームたっぷりですが、最後まで目を通していただければ幸いです。

いつもお伝えしておりますが、今後はこのニュースレターにて会員の皆さまの活動を共有していきたいと考えておりますので、イベントの宣伝や報告事項がございましたら事務局([info@arocare.net](mailto:info@arocare.net))へご連絡いただくと幸いです。その他ご意見等も受け付けておりますので、遠慮なくご連絡くださいませ。

## 2019年2月の活動報告

2月2日に国産レモン蒸留会が盛岡にて実施されました。

ご存知の方も多いかとは思われますが、レモンの精油について簡単にご紹介いたします。  
※精油を使用する際には、その他多くの注意事項等があるためセラピストにご相談下さい。

🍋レモン(学名：Citrus limon)の主な産地はイタリアや地中海諸国。

🍋精油は果皮を機械で圧搾して抽出する”圧搾法”により、熱を加えず精油を抽出します。

”光毒性”といって、塗布した場所に日光を当てるとシミ等の皮膚トラブルもあるので注意。

🍋他の精油同様、原液塗布をしてはいけませんが、希釈しても皮膚刺激の強い精油です。

このことを踏まえて、今回の蒸留会の様子を報告いたします♪



今回は、とても珍しい国産(三重県)かつ無農薬・ノンワックスの安心レモン2kgを使用しました。



蒸留には果皮を使用するため、かつらむきで皮を剥いてから、程よく皮を細かく切っていきます。

手に付くレモンのいい香りに感激しつつも、まさかのかつらむきに一同笑いが絶えません。

使用しなかった果実は帰宅後に各自美味しくいただきました。



いざ蒸留開始！先ほどもお伝えしましたが、一般的には圧搾法で抽出するものを、今回は写真の装置を用いて水蒸気蒸留法(精油の原料を加熱して発生させた蒸気を冷やし液体にすることで抽出する方法)にて実施。これも珍しいことです。栃内代表も柑橘系を抽出するのは初めてなのでドキドキです。



開始20分が経過する頃からは勢いよく抽出され、採れたたなので香りは少しこげ臭かったものの、ただただ感動していました。名残惜しかったのですが50分で抽出を終え、レモン蒸留水が175ml、精油は6mlと予想以上に大量に採れ大成功！大満足！

使用してみた感想は次号でお届けできたらと思います。

2月9日には福島支部にて、16日には宮城支部にてタッチケア体験会が開催されました。

福島支部では、タッチケアを学んだ会員が、タッチケアの素晴らしさを皆さんに体験していただきたいという思いがあり、昨秋から毎月土曜日に会津若松市の鶴城コミュニティセンターにて定期的に行われています。

今回も癒し癒される至福のひと時を過ごされたようです。



仙台支部での体験会は初開催でしたが、10名の方にご参加いただきました。

タッチケアについてさまざまな角度からお話したうえでお隣同士の背中を擦り、さらには当協会の体験談、5分程度のタッチケア体験とボリュームたっぷりの内容をお伝えしました。

タッチケアはお互いの距離を縮めます。終わった後の皆さんの笑顔とあたたかい空気が感じられるほど、とても心地よい時間が共有できたそうです。



こちらは勉強会の様子です。2月22日に福島支部にて行われました。

今回はゲートコントロールの理論を復習し、実技ではお互いにやり合うことで、手技や感想によって心地よさを確認しました。



ゲートコントロール理論とは？

簡単に説明しますと…疼痛抑制に関する理論で、生理学者パトリック・ウォールと心理学者ロナルド・メルザックにより提唱されました(1965年)。痛みの原因となる怪我の回りを撫でますと痛みが和らぐ」といった抑制が、どのようにして起こるのかを説明しています。

## 2019年3月の活動報告

福島支部による **夕** ッチケア体験会が3月9日(土)に開催され4名参加しました。今回は2名の方に体験していただきました。

また、この日は勉強会になかなか参加できない会員も、お子様と一緒に来られたことから急遽勉強会も実施しました。手の空いている方が相モデルになり、和やかな雰囲気だったそうです。

3月21日には盛岡で開催したマツの**蒸**留会が盛岡で開催。急遽みかんも蒸留しました。

先にみかんを蒸留しましたが、前回のレモンを思わせるような香りがありつつも、よく嗅いでみると、やはりみかんの香りがしました。少量ではありますが、精油も採れました。なお、今回のみかんは安全性が確認されなかったため、蒸留水も精油もあくまで芳香専用として使用します。



みかんを蒸留した直後にマツも蒸留しました。マツの精油は、パインやオウシュウアカマツなど複数の名称があります。

みかんとは違った、落ち着くような香りが広がりました。蒸留水はよく採れましたが、精油は残念ながら一滴も採ることができませんでした。確かにパインの精油はあまり見かけない、と思うと採れない理由も納得です。

今回みかんの後にマツを蒸留しましたが、なぜこの順番で行ったか皆さんお気づきでしょうか？これはマツにある殺菌効果を利用したものになります。こうして植物の特長を活かしていくのかと、改めて勉強になりました。

3月28日(木)には福島支部による **出**張勉強会を福島県いわき市にて実施しました。この勉強会は講座を受講された会員のための復習でした。この日、全国ニュースで桜の開花宣言が放送されていることが信じられないほどの積雪でしたが、その天気には打ち勝つかのような温かい雰囲気の中行われました。

さらに福島支部では次の日の3月29日(金)にも勉強会を開催。こちらは定期的に開催されておりますので、参加を希望される会員の方はお気軽にご連絡ください。



また、同じ日に仙台支部ではタッチケア体験会がありました。今回は3名の方がお越し下さり、体験だけでなく”触れる”ことについての意見交換もしました。

この春高校生になるダウン症の女性は、ゼラニウムのふんわりと優しい香りに包まれながら体験され、お年頃の女子高生に癒しを味わっていただきました。終わった後の第一声が「気持ちいい！」だったそうですよ！

新旧指圧師を目指す方からは、感覚器としての皮膚の役割の大きさに気づかされ、メンタル面に作用することからも皮膚の可能性を感じられていたそうです。

ダウン症協会東北支部の方からは、皮膚へのタッチの効果に驚かれ、存在を認めてもらえる感覚が得られやすいのではないかとのこと。医療の分野に留まらず、家庭や職場といった私たちの身近な場所と、タッチケアが求められる場面が多いのでは、というご意見もいただきました。



## 最後に…4・5月開催予定のイベントのお知らせです！

直近の開催予定イベントのお知らせです。

参加をご希望される方はこちら [info@arocare.net](mailto:info@arocare.net) までご連絡ください。皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

・4/6(土)～7(日) タッチケアラー講座(仙台)

・4/7(日) タッチケア体験会(会津)

・4/13(土) タッチケア体験会(会津)

・4/17(水) 勉強会(仙台)

・4/19(金) タッチケア体験会(仙台)

・4/26(金) 勉強会(会津)

※4月の蒸留会はお休みです。

・5/11(土) タッチケア体験会(会津)

・5/16(木) タッチケア体験会(仙台)

・5/31(金) 勉強会(会津)

盛岡での出張アロマは  
必要に応じてメールにて  
募集いたしますので  
お見逃しなく！