

フィジカル&メンタルケアに 有効なスポーツアロマ

柔道整復学科 第1期卒 柔道整復学科教員 森 美侑紀



(大阪EVESSA：勝又英樹選手)

私は現在、プロバスケットボールチーム・大阪EVESSAの公認メディカルアロマトレーナーとして活動しています。選手たちは日頃からハードなトレーニングに励み、常に全身の筋肉疲労や関節の痛みを抱えています。アロマを行う前には、その日の体調や痛みの部位、心理状態などを聞き、個々のコンディションに合わせた精油を選択し、塗布やトリートメントを行います。試合直前や試合中などは、ケガの予防やパフォーマンスの向上を目的とし、下腿や肩関節周辺など特に痛めやすく疲れが蓄積しやすい部位を中心に、5分程度の短時間で精油を筋肉や関節に擦り込むように用います。また、トレーニングや試合の中で、自分でも気づかないうちに体中に打撲や擦り傷を負っていることも多く、このような損傷部にも抗菌作用や抗炎症、鎮痛作用のある精油成分が浸透し、治癒能力を高めてくれています。一方で、試合後や日頃のコンディショニングの際は、全身のトリートメントを望む選手が多く、1時間半～2時間程度の時間をかけて行います。選手たちはトリートメント中に眠ってしまうことも多く、終了後は筋肉の軽さや心身の充実感などを感じてくれているようです。選手からは、「この前喉が痛かったのですが、アロマをしてもらった後、全く痛くなく

なりました!」(そうでしょ!喉の炎症を抑える精油を混ぜていましたから!)「今日は午後からアロマをやってもらえるから、いつもよりハードに筋トレしてきました!」(それはちょっと目的が違うような…)等々、嬉しい感想が!

「実力が全て」のプロの世界。試合で思い通りのパフォーマンスができるのか、実力を十分に出し切れるか、今シーズンの契約が結べるかなど、強い緊張やプレッシャーのために過呼吸や不眠症に悩まされる選手もいます。そのような選手には鎮静作用、抗不安作用に優れた精油を用いて、特に表情筋や頭皮の緊張を緩めるようなケアを行います。終了後には表情も和らぎ、「何だか落ち着きました。頑張ってきました」「試合の前の日には絶対やってほしい!」と、笑顔で帰ってきます。

このように、フィジカル、メンタル両面からのケアができるのがアロマ最大の魅力。心身共に万全の状態、今シーズンも魅せる試合を! 頑張れ! 大阪EVESSA☆

(森先生によるアロマコーディネーター養成講座の案内は、本誌同封の冊子「アロマコーディネーター資格取得講座」をご覧ください。)

森ノ宮医療大学 施設・設備拡充のための寄付金申込者ご芳名

平成23年4月1日～平成23年8月31日 お申込み分(敬称略) 森ノ宮医療大学法人室

温かいご支援(ご寄付)に心より感謝申し上げます。

校友会会員の皆さまをはじめ、保護者ならびに関係者の皆さまより多くのご寄付を賜り、心より厚くお礼申し上げます。平成23年4月1日より平成23年8月末までにご寄付いただきました方々のご芳名を掲載し、感謝の意に代えさせていただきます。

今後とも、教育の一層の充実発展のために、引き続き多くの皆さまからのご支援とご協力をお願い申し上げます。

- ◆ 個人 1万円…………… 安部 登(専・卒業生)
奥内 貴子(専・卒業生)
松本 政己(専・卒業生)* (5万円)
矢野 次雄(専・卒業生)* (6万円)
- 2万円…………… 方村 正志(専・卒業生)

- ◆ 団体 160万円…… 森ノ宮医療大学教育後援会

◆ 寄付金累計状況(平成23年8月31日現在)

(単位:円)

期 間	寄付金合計額
平成23年 4月1日～平成23年8月31日	1,660,000
平成19年12月1日～平成23年8月31日	38,480,000

●ご芳名は、個人・法人に区分し、金額ごとに掲載いたしました。また、2回以上のお申込みの場合は累計金額も記載させていただきました。●個人のご寄付につきましては、森ノ宮医療学園の理事・監事を(役員)、非常勤講師を含む森ノ宮医療大学ならびに森ノ宮医療学園専門学校教員・同職員を(教職員)、森ノ宮医療大学ならびに森ノ宮医療学園専門学校在校生・卒業生・保護者の場合は各々(専・卒業生)のように頭に専又は大を付して表示しました。●法人のご寄付につきましては、申込書に記載の法人名称ならびに代表者名を記載しました。*複数回ご寄付いただいた方の累計額を表示しています。

- ◆ お問い合わせ：森ノ宮医療大学法人室/寄付金担当：清水 e-mail : kifu@morinomiya-u.ac.jp