

## 次への一步 〈真木 美智代〉

### 第4回

～アロマの街、新潟～

皆さん、新潟県といえば何が思い浮かびますか？ある調査では、断トツの1位が「魚沼産コシヒカリ」。食は新潟県のブランド、顔です。私の住む街、新潟市は海岸地帯にあり、日本海の幸と平野部の畑の恵みが豊富です。

黒崎茶豆や日本で初めて栽培された洋ナシ「ルレクチェ」、日本海の高級魚の代表「のどぐろ」等、山海の食材の宝庫！またチューリップの生産量も日本一です。

一方、世界的知名度のある金森穰氏が率いる日本初の劇場レジデンシャル・カンパニー（劇場専属芸術舞踊団）「Noism」を擁するなど、都会的で文化的な面も大変充実しています。田園文化都市の新潟市には、2011年の開館以来、年間21万人を超える来場者呼び込む奇跡の公共施設

「食育・花育センター」があります。国内はもちろん、海外からも視察に訪れる程、独自の魅力をかもしだしています。



その前身は「新潟市園芸センター」。「植物」に「食」の要素が加わったセンターで、定期的にご当地の食材を生かした子供対象の食育関連料理講座が開かれ、センター周辺に広がる数ヘクタールの畑で採れる大根等の収穫体験が行われています。

実は、このセンターの魅力の一翼をアロマセラピーが担っています。開館当初から年に3～4回ほどある春夏秋冬のイベント時に、アロマセラピー体験コーナーを設置し、一般市民の方々にアロマハンド・トリートメントとクラフト作りを体験していただいています。

きっかけは、一人の女性職員との出会いでした。ある会議の後、立ち話で「開館時のイベントで、〈花〉にまつわるクラシック音楽のコンサート



真木美智代（Michiyo Maki）  
ナード・アロマセラピー協会認定  
アロマ・トレーナー  
アロマセラピスト・トレーナー  
新潟県新潟市  
Aroma Reine アロマ・レーヌ主宰

を予定している。そこで、音楽と香りのコラボはどうか。開館を記念して〈花〉をイメージに香りを調香して欲しい」との依頼を受けました。

香りは、食育・花育推進キャラクター、まいちゃんから『Maika』と名前を付けました。イベント時にアロマミストディフューザーでこの香りを焚くと、小さな子供からお年寄りまで足を停めて興味津々。植物のパネル展示やアロマ本を置いておくと、読みふける方もいらっしやいます。

アロマクラフトコーナーでは、『Maika』の香り袋も好評です。ハンドトリートメントを含めて9時から16時まで延べ200人程の方が立ち寄ります。



センター内は新潟市産の越後スギの床で、シマトネリコのみどりの木陰とベンチ。太陽の光があふれるとても気持ちの良い場所です。この空間にイスとテーブルを並べて、ハンドトリートメントを一般市民の方々に施しています。



## 《アロマファンの輪を広げる》

イベント時には、アロマレーヌで資格をお取りいただいた方々に「一般の方にアロマセラピーをわかりやすくご紹介してみましよう」とお声をかけて、毎回様々な方にご参加いただいています。

8月の真夏には、氷を張った水桶にミント系ハーブウォーターのボトルを浸して、涼を呼ぶアロマを演出しました。そして、12月開催の「クリスマスフェスタ2013」では、ゴージャスにローズとフランキンセンス精油をブレンドして作った『Maika Rose』。これを地元産の真綿に染み込ませ、フラワーデザイナー



に制作依頼したクリスマスオーナメントの中に入れて提供しました。クリスマスツリーが揺れると『Maika Rose』の香りが舞います。

毎回、その季節に応じたお持ち帰り可能なアロマセラピークラフトをわかりやすく提案しています。開館から丸2年経ち、アロマセラピーは、食育・花育センターイベントの「顔」として、また、新潟市民が気軽にアロマセラピーを体験できる場所として定着して参りました。

小さな声でも、仲間同士楽しく活動すれば「アロマって素敵！」と、振り向く方々が増え、大きな輪に育ってゆくでしょう。いつの日か新潟市は「アロマの街、香りの街」として、豊富な食と花の魅力と共に全国の皆さまが集まってくる場所になるかもしれません。皆さまも香りを携え一歩を踏み出し、前へ進みましょう。

## 特集テーマに寄せて：腎機能と尿排泄

私と受講生の体験談です。フットリートメント講座時に、約10分間のトリートメントの前と後で、太もものサイズがどのくらい変化するかをメジャーを使って実験したことがあります。結果は、トリートメント後に最大で3~5センチも太ももが細くなりました。きつかったデニムがゆるゆる！

アロマトリートメントのお客様で「むくみ」を不定愁訴として抱えている方は、同時に身体の「冷え」を感じていらっしゃると思います。

身体が冷えると腎臓の血流量が減り腎機能が低下します。腎機能が低下すると排泄機能も低下します。よって、むくみの原因になります。

むくみとは皮膚の下に水がたまった状態です。例えば、オフィスでサンダル履き、一日中デスクワークで長い時間作業したりすると、帰り際ロッカールームで、ブーツのジッパーが上までしまらないという現象・・・皆さんも経験があるのでは？体重も1~2kg増加。でも、通常は数日以内にむくみは自然に取れて体重も元に戻りますが、中には内臓疾患が原因の場合もありますから「むくみ」はあなごれませぬ。

むくみを予防するには先ず、冷えを防ぎ身体を温めることが肝要です。血管拡張作用が期待できるシモンダール精油と、加温作用が期待できるシナモン・カシヤ精油を主体としたブレンドのバスオイルで入浴すると、ものすごく体が温まります。次に、同様のブレンドでお風呂上りに、静脈血のうっ滞が起りやすい脚をトリートメントします。指の付け根、土踏まず付近の「反射区」と呼ばれる辺りも押圧します。水分を排出する手助けになるようです。

また、月の満ち欠けのリズムが人々の心身の健康に大きく関与している、という考え方が古くからあります。下弦の月、満月から新月へ向かう約14日間、月の満ち欠けのリズムを利用して、排泄と浄化&解毒に挑戦し、心身の断捨離を試してみるもの、地球、植物、人類の一体感を感じる特別な恵の時間が訪れるかも知れません。

次のチャンス、下弦の月は2月23日です。