



「春の養生」を取り入れて、心地よく過ごそう

東洋医学では、春分の日を境に陰から陽に季節が転じていく時季。陽気もよくなり、過ごしやすい季節です。でも、生活環境が大きく変わる季節でもあるので、自律神経が乱れがち。さらに、今年は新型コロナウイルス感染症の心配や対応で、ストレス過多な方も増えています。自律神経が乱れ、ストレスフルになると、様々な春特有の不調が出てしまう場合も…。

何となくすっきりしない？それ「春の不調」かも？

- フワフワと落ち着かない
- 春になるとめまいがする
- 寝つきが悪い、寝てもすぐ目が覚めてしまう
- イライラしがち
- 気持ちの浮き沈みが激しくなった
- 肌荒れが気になる、皮膚がかゆい
- 花粉症などのアレルギー症状がある
- まぶたがピクピクする
- 足がよくつる

春の不調は「肝」の不調！？

中国最古の医学書「黄帝内経」(こうていだいけい)では、春の三か月を「発陳」といい、この時季の養生でその後一年が健康に過ごせるかが決まるといわれています。

そこで、春の不調に悩まされている方はもちろん、健やかに過ごしたいと願う方におすすめなのが東洋医学の知恵が詰まった「春の養生」。

「春の養生」の重要なポイントは、この時季に乱れがちな「肝」の働きを整える事です。

「肝」というと「肝臓」をイメージしがちですが、東洋医学のとらえ方は西洋医学とは少し異なります。肝臓も含めたからだの役割の一つで、肝には「血」を貯蔵し、「血」を必要なところに配分する働き、また、情緒の安定や新陳代謝をコントロールする働きがあると言われています。

春は「肝」の高ぶりが起きやすく、肝臓に貯蔵されるべき血液が収まりきらず、春の陽気とともに上昇し、不眠、のぼせ、めまい、目の充血といった上半身の症状が出たり、感情が乱れやすくなります。また、花粉症の症状を悪化させやすくなります。

「肝」はストレスによってバランスを崩しやすく、「肝気」の滞りが起きるとイライラや気鬱の原因に。「肝血」の不足が起こると肌荒れ、抜け毛、筋肉の痙攣が起こります。「肝」の不調は、免疫のバランスを崩しアレルギーを起こしたり、ホルモンバランスを乱したりします。

春の養生の基本はストレスケア

- (1) しっかり眠る
- (2) 軽い運動や呼吸法を行う
- (3) 好きな香りに包まれる

など、まずは自分なりのストレス解消法を見つけることが、「肝の養生」に。

今年の春は、「肝」を助ける東洋医学的「春の養生法」も取り入れて、心地よく健やかに過ごしましょう！

春の肌トラブルの原因と東洋医学的な「春の養生法」

春は風が強く、東洋医学では「風邪（ふうじゃ）※1」による体の不調も出やすい時期。

強い風に巻き上げられたホコリや花粉によって発症するアレルギー症状から、肌トラブルを起こす方も。また、気温の変化や新しい環境によるストレスや疲れにより「ゆらぎ肌 ※2」に悩む方も増えています。

※1. 風邪（ふうじゃ）

自然界に吹く風が体に悪影響を及ぼすとき、東洋医学では「風邪」と呼ぶ。風邪による病気は、変化が早く、移動性があり、上半身や表面に症状が現れやすいという特徴がある。

※2. ゆらぎ肌

季節の変わり目やストレスなどにより、肌の乾燥やかゆみ、吹き出物ができるなど、不安定な肌になっている状態。

自然の薬箱では、春ならではの肌トラブルを予防・改善するおすすめの方法を、漢方・薬膳・鍼灸・アロマの専門家がアドバイスいたしますので、あなたにぴったりのケア方法がきっと見つかりますよ。



（1）漢方でケアするなら

春は過ごしやすい季節ですが、冬から続く乾燥で肌も乾きやすく、環境の変化によるストレスも重なり、肌のバリア機能が低下してしまうことも。そんな時こそ、睡眠、バランスの良い食事、適度な運動が大切。健やかな肌を保つためにも、心身のバランスを整えましょう。



ゆらぎ肌におすすめ「玉屏風散」

疲れを回復し、肌表面を衛ってくれる「玉屏風散（ぎょくへいふうさん）」は、ゆらぎ肌にも効果的。免疫のバランスを整える効果が期待できるので、花粉症の体質改善にもおすすめです。

（2）薬膳でケアするなら

春は、眠っていた冬の体が目覚めて活発に動き始めるので、たくさんのエネルギーが必要な季節。そのため、血をたくさん消費し、「肝」はフル活動しています。また、「肝」が疲れて働きが低下すると、気血の巡りが悪くなるため、肌に潤いを与える力が低下し、乾燥の原因となることも。

潤いを保つ為にも、血液を増やす「補血」の働きがある食材がおすすめ。さらに冬に溜まった老廃物をデトックスする「解毒」の働きのある食材もプラスすれば、肌トラブルを身体の内側から防げますよ。

＜【補血】の働きのある食材＞

- ・にんじん（キャロット）
- ・レバー
- ・黒ごま
- ・ほうれん草
- ・プルーン など



＜【解毒】の働きのある食材＞

- ・山菜
- ・たけのこ
- ・菜花
- ・春菊 など
- ・アスパラ
- ・ふき
- ・セロリ



(3) ツボ・鍼灸でケアするなら

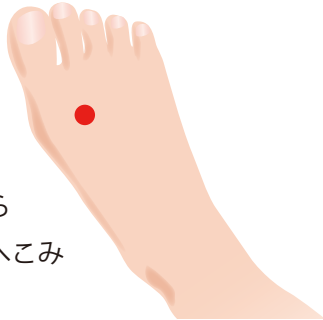
東洋医学的養生の基本は、体の3つの要素である「気・血・水（きけつすい）」の流れを整えること。なかでも春は「血」が大切。春は陽気の上昇とともに「血」が頭に上りやすくなるために、つぎのような不調を感じやすくなります。

- イライラする
- 顔がほてる
- 気持ちが不安定になる
- 肌がかさつく

春の不調を感じたら『太衝（たいしょう）』のツボを！

太衝：

足の甲の親指と
人さし指の骨が
交わる場所から
やや指先よりのへこみ



そんな時には、足にある『太衝』というツボを押してみましょう。
身体の血液の循環が良くなり、頭に上っている血が全身を巡ることで
肌に潤いが届き、イライラも落ち着きます。

「せんねん灸」など、台座付きのお灸でケアしていただくのもおすすめですよ。

自然の薬箱でできること ～ボディケアのご紹介～

今回はボディケアルームより、「セラピストとじっくり選ぶ！オリジナルアロマブレンドで癒やされるトリートメント」をご紹介します。

アロマトリートメントは、アロマセラピー*の様々な用法の中で、アロマの香りとセラピストの優しいタッチで心身を深く癒やすことができる人気のボディケアです。日頃頑張っている自分へのご褒美に、癒しのひと時をお楽しみください。

*アロマセラピーとは、天然のエッセンシャルオイル（精油）を使用する植物療法。優しい植物の香りを楽しみながら、日頃のストレスやトラブルを穏やかに解消します。

アロマトリートメントでボディ&メンタルケア

<アロマトリートメントの流れ>

(1) ご来店、カルテのご記入（初回のみ）



(2) お着替え後、足浴 & ウェルカムティー

（自然の薬箱オリジナル グリーンレイボスラベンダーティーでリラックス）



(3) コンサルテーション

セラピストがお客様一人ひとりの状態に合わせた施術部位、アロマを選びます。

- プロユースのプラナロム社製の精油
- 国産の木と柑橘系の「yuica」ブランドの精油

上記の中から、お客様に合わせた香りをブレンドして使用します。

※季節の養生コースでは、季節にぴったりのブレンド精油を使用。



(4) 施術

ゆったりとした個室で贅沢な癒しの時間と、心地よい眠りに誘われる安らかなひとときをお楽しみください。



(5) アフターコンサルテーション

使用した精油のご紹介や、トリートメント時にセラピストが気がついたお身体の状態、ご自宅での過ごし方のアドバイスなどをご説明させていただきます。



(6) ティーサービス

アフターコンサルテーションをお聞きになりながら、くつろいでお召し上がりください。

（ナツメチップ & ハーブティー※季節の養生コースの場合は季節の薬膳茶）



春の肌トラブルにおすすめ！ハーブウォーター

春になると敏感肌やゆらぎ肌に悩まされている方におすすめなのが「ハーブウォーター」。
でも、「ハーブウォーター」っていったい何？と思われる方も多いのではないのでしょうか。

ハーブウォーターとは？

「精油を精製水に垂らしたもの？」「精油の別名？」と思われがちのハーブウォーターですが、全く異なります。

「ハーブウォーター」とは、水蒸気蒸留法で精油を抽出する過程で生まれる芳香蒸留水のこと。

植物の芳香成分には、脂溶性の成分と水溶性の成分があります。水蒸気蒸留法では、ハーブなどの植物に水蒸気を当てて精油成分を気化させた後、冷却します。その際に「脂溶性」と「水溶性」の液体に分離され、脂溶性の部分が精油、水溶性の部分がハーブウォーターとなります。



ハーブウォーターには植物（ハーブ）の持つ肌や心身に有効とされる成分も含まれています。精油と比べてマイルドに香り、肌に直接つけることもできるので、手軽なアロマセラピーとしてお使いいただけます。

ハーブウォーターのおすすめポイント

- 希釈せず、そのまま使える
- 保存料が入っていないので、市販の化粧品で肌が荒れる人にも安心
- 精油より柔らかい香り、穏やかな作用なので、アロマの専門知識がなくても使いやすい



春に使うならこれ！ おすすめ ハーブウォーター

- カモミール・ジャーマン
優しく柔らかい香りのカモミールは、アレルギーや敏感肌など刺激に弱いお肌におすすめです。
- ラベンダー
リラックス作用に優れ、乾燥肌への保湿や炎症を抑制するなどの効果が期待できます。

セラピストおすすめの使い方

市販のスプレーボトルにハーブウォーターを入れて、マカデミアナッツオイルやホホバオイル等の植物油を数滴垂らせば、手作り化粧水の完成。油分と水分が乳化することで保湿もできます。簡単に肌に優しい化粧水は、春の肌トラブルにピッタリです。スプレータイプで市販されているものは、そのまま肌や髪にスプレーできますので、家事の合間やオフィスでの気分転換にも更に簡単に使えて便利です。



●新型コロナウイルス感染症に伴うカフェ & キッチン営業時間短縮のお知らせ

諸般の状況により、4月2日（木）より、カフェの営業時間を一部短縮させていただきます。

月・火・木曜 15時までの営業 ※カフェ・ディナータイムの休業 金・土・日曜・祝日 従来どおり 21時まで営業（ラストオーダー 20時） 水曜定休
※4月14日（火）までの予定でございますが、状況により延長させて頂く場合もございます。その際は、随時ホームページ等でお知らせいたします。

●新型コロナウイルス感染症に対する弊社の取り組みについて

- ・店頭入り口に手指消毒剤を設置
- ・カフェのテーブルの間隔を通常より広く設置
- ・ボディワークの定員制限（少人数制）
- ・講習会等会場の席の間隔を広く設置
- ・施設内の除菌清掃・換気に努めます
- ・機器、器材などは適切に管理し、清潔を保ちます
- ・スタッフは、毎日体調・体温チェックを行い、健康状態を確認。手指、制服等のウイルス除去・除菌に努め、マスクの着用を徹底。

●ゴールデンウィーク休業のお知らせ

5月4日（月・祝）～7日（木）の4日間、全館休業とさせていただきます。尚、左記に加え、4月29日（水）も定休日でございます。ご不便をおかけいたしますがご了承くださいませ。

