

アロマセラピーのご紹介



アロマセラピーをご存知ですか？
「本当に効くのかあやしい」「小難しくとっつきにくい」というイメージをお持ちの方も多いのではないのでしょうか。アロマセラピーはあやしいものでも難しいものでもなく、簡単に生活に取り入れられる自然療法のひとつです。

アロマセラピーでは「精油」という植物の香り成分を凝縮したものを使用します。この精油の香りを嗅いだり、精油を薄めたブレンドオイルを皮膚に塗り伸ばし、心地よいアロママツサージ（リラクゼーションを目的としたもの。アロマセラピートリートメントといえます）をしたりすることで心身の緊張をときほぐし、バランスを整え、自然治癒力を高めます。

皆さん、好きな香りがありますか。さわやかな柑橘の香り。庭で咲いた花の香り。ほっとするお茶やコーヒーの香り。好きな香りを嗅いでいるとき、顔の表情は優しく、身体力はふつと抜けて、呼吸は深く大き

くなりません。そしてその瞬間、頭の中はからっぽになっていきます。ストレスでなかなか緊張が解けない、忙しくて疲れが溜まっている、考え事が頭から離れない…。そんなとき、好きな香りを嗅ぐだけで心身をゆるめてくれるアロマセラピーは、優しい刺激で力強くはたらきかける有効なリラクゼーション法です。

メディカルスパ西鎌倉ではアロマセラピートリートメントを通じて、ストレスケアや心身の健康づくりのお手伝いをさせていただきます。心身ともに健やかに、笑顔でお過ごしいただけますよう、是非お役立てください。

アロマセラピスト 和田 典子

オステオパシーのご紹介



このようにオステオパシーは解剖生理学に基づいて施術を組み立てます。その適応は、風邪だけでなく、肩こり腰痛などの筋骨格系、外科手術後の合併症予防、不眠や倦怠感など多岐に渡ります。Body・Mind・Spirit三身一体と考えて、痛みがある局所だけでなく、その人全体に何が起こっているかを考えようとする。

神経の特性や筋肉の反射、オステオパシー独自の反射点なども使用してアプローチします。

はじめまして。メディカルスパ西鎌倉、オステオパシー担当の金川美代子です。
オステオパシーは、日本ではマイナーですが、実は歴史ある療法で、

欧米では現在も医療やスポーツケアの現場などで取り入れられています。具体的にどんな療法か、今回は風邪で咳が出ている時を例にお話します。

「コンコン」と咳をする度に肋骨の関節や周辺筋肉はその刺激や疲労で普段と違う位置にズレて固くなります。すると呼吸が浅くなって痰が肺に貯留したり、循環が悪くなりやすくなります。その結果、換気や免疫力がおちて、いつまでも咳が治まらず早期回復が望めません。オステオパシーでは、呼吸に関連する筋肉や関節の動きを改善したり、交感神経を静めて循環を改善することにより回復のお手伝いをします。他にも

オステオパス 金川 美代子

柳川クリニック

住所 鎌倉市西鎌倉 1-18-3
TEL 0467-33-0857 FAX 0467-33-1229
診療時間 *予約制
[月~日] 午前 9:00 ~ 午後 12:00
[月火水金] 午後 16:00 ~ 午後 19:00
休診日 祝日、第1・4・5日曜
3月: 5、20、26日
4月: 2、23、29、30日
診療科目
胃腸内科 消化器内科(胃・大腸内視鏡検査)
一般内科 呼吸器内科 循環器内科
HP <http://www.kens-clinic.jp/kamakura/>

みなとみらいケンズクリニック

住所 横浜市中区桜木町 1-1-7
TOC みなとみらい 3F 医療モール内
TEL 045-651-2588 FAX 045-650-1136
診療時間 *予約制
[月~日] 午前 10:00 ~ 午後 13:30
[月~金] 午後 17:00 ~ 午後 19:00
休診日 原則として祝日
3月: 20日
4月: 29日
診療科目
胃腸内科 消化器内科(胃・大腸内視鏡検査)
肥満・生活習慣病外来 内分泌代謝内科
一般内科 呼吸器内科 循環器内科
HP <http://www.kens-clinic.jp/minatomirai/>

いどがやケンズクリニック

住所 横浜市南区井土ヶ谷下町 213
第2江洋ビル 3F
TEL 045-721-1024 FAX 045-721-1028
診療時間 *予約制
[月~土] 午前 9:00 ~ 午後 12:30
[月~金] 午後 14:00 ~ 午後 18:00
休診日 毎週水(午後)、日曜日、祝日
3月: 4日午前診、16日午後診
4月: 13日午前診、22日午前診
診療科目
糖尿病・代謝内科 脂質代謝内科 一般内科
胃腸内科 内分泌内科 消化器内科
HP <http://www.kens-clinic.jp/idogaya/>

デイやながわ・癒しの樹

住所 鎌倉市扇ガ谷 4-1-15
TEL 0467-61-1780
FAX 0467-61-1781
定休日
日曜(祝日は営業いたします)
HP <http://www.kens-clinic.jp/iwashinoki/>
*見学は随時行なっております。
お気軽にお問い合わせ下さい。

**メディカルスパ西鎌倉
メディカルスパ西鎌倉鍼灸院**

住所 鎌倉市西鎌倉 1-18-3
TEL 0467-33-0121
営業時間 *予約制
平日 9:00 ~ 18:00 (最終受付)
祝日 10:00 ~ 17:00 (最終受付)
定休日 日曜(カフェは日祝休み)
HP <http://www.medi-spa.jp/kamakura/>

**メディカルスパみなとみらいカウンセリング
メディカルスパみなとみらい鍼灸院**

住所 横浜市中区桜木町 1-1-7 TOC みなとみらい 3F 医療モール内
TEL 045-651-2588(カウンセリング) 045-263-6848(鍼灸院)
営業時間 *予約制
月~金 11:00 ~ 19:00 (最終受付)
土・日 10:00 ~ 18:00 (最終受付)
定休日 祝日
HP <http://www.medi-spa.jp/minatomirai/>

**メディカルスパもみじ坂
メディカルスパもみじ坂鍼灸院**

住所 横浜市中区花咲町 3-103-3 ベイビュー横浜 2F
TEL 045-567-6848
営業時間 *予約制
月~金 11:00 ~ 19:30 (最終受付)
土・日・祝 10:00 ~ 18:00 (最終受付)
定休日 不定休
HP <http://www.medi-spa.jp/momijizaka/>