

## はじめに

働く女性なら、忙しい毎日のなかで疲れを感じない人はいないはず。ほとんどの人が、仕事だけでなく、社会のさまざまなトラブルや複雑な人間関係などによっても少なからず疲れているのではないのでしょうか。

そこで、このテキストでは、まず疲れのメカニズムについて知ってもらったうえで、心と体の疲労回復法をご紹介します。

リフレクソロジーもアロマセラピーも、今、若い人から年配の人まで幅広く人気のある疲労回復法です。いずれの方法も基本さえマスターすれば、自分一人でもできるうえに、仕事や生活の合間に短時間で手軽に行えるというのも利点です。また、どちらか一方だけでも、両方行ってもOK。まずは、自分で取り組みやすいほうから始めるといいでしょう。

リフレクソロジーは、足の裏を指で刺激したりマッサージしたりすることによって、血液やリンパの流れをよくして新陳代謝をうながし、疲労回復や健康増進に効果があるといわれています。このテキストで、指の使い方などの基本テクニックをマスターしてください。

一方、アロマセラピーは、ハーブなどの植物の香りの成分を利用してストレス解消や精神のリラックスをさせる方法です。ここでは、エッセンシャルオイルについての基礎知識と使い方などをご紹介します。

リフレクソロジーもアロマセラピーも、「疲れたかな」と思ったときだけでなく、おやすみ前などに、楽しみながら行うようにしてください。毎日の習慣にするなど、上手に生活に取り入れましょう。

このテキストを活用されて、疲れをためずに、毎日元気で健康に、仕事や生活ができるようになることを願っています。

# 1

- 10 疲労度はどれくらい？  
まずはチェックしてみよう
- 12 「あ～疲れた～」の原因は？  
自分の疲労のタイプを知ろう
- 14 疲れやすいと思ったら、  
内臓疲労、血管疲労にも要注意！
- 16 疲れると、肩がこるのはどうして？  
肩こりは、だれでも起こる筋肉疲労
- 18 しつこい疲れは病気の前兆。  
疲れのなかに病気がひそんでいることも
- 20 精神的なストレスから  
生まれる心の疲労
- 22 ストレスはなぜ起きる？  
心と体に不調を引き起こすのはなぜ？
- 24 あなたはストレスをためる性格？  
ためない性格？
- 26 柔軟な思考パターンを身につけ、  
ストレスや疲れをよせつけない性格改造法！
- 28 ライフスタイルを見直して、  
ストレス解消を
- 30 疲労回復の基本は3つの“R”  
(Relax、Recreation、Rest)
- 32 コラム  
心と体の疲労回復法 コツのコツ

# 2

- 34 リフレクソロジーって、  
何？
- 36 リフレクソロジーの  
効果を知ろう
- 38 リフレクソロジーをする前に  
知っておきたいこと
- 40 さあ、リフレクソロジーを  
始めましょう
- 42 リフレクソロジーの  
基本的な指使い
- 44 症状別リフレクソロジー①  
1日の疲れをスッキリ取り除く
- 46 症状別リフレクソロジー②  
痛みや、すぐれない症状を軽くする
- 48 症状別リフレクソロジー③  
スリムに、若く、美しく、  
もっと“キレイ”をみがきたい
- 50 症状別リフレクソロジー④  
心身をリラックスさせて気分をよくする
- 52 足裏のチャートを  
知っておこう
- 54 コラム  
リフレクソロジーのサロンへ行ってみよう

# 3

- 56 アロマセラピーは心身をリフレッシュさせる香り健康法
- 58 エッセンシャルオイルには、体にいい成分がいっぱい
- 60 良質なオイル選びがアロマセラピーを楽しむコツ
- 62 オイルはデリケート、扱いや保管は慎重に!
- 64 アロマグッズを使って住空間を香りで演出しよう
- 66 アロマセラピーを楽しむ快適バリエーション①  
一人で、あるいはペアでマッサージ
- 68 アロマセラピーを楽しむ快適バリエーション②  
吸入、うがい、アロマバス、フットバスなど
- 70 アロマセラピーを楽しむ快適バリエーション③  
食べるアロマ・飲むアロマ
- 72 ストレスや疲労のタイプで香りを処方しよう
- 74 香りに色の癒しをプラス、合わせ技が効果をアップ





## Aromatherapy Reflexology

### アロマセラピー 香りの健康法

よい香りは、私たちを元気にしてくれます。アロマセラピーは、香りて心身の健康を保つ方法。天然の植物から抽出したエッセンシャルオイル(精油)の成分を、さまざまな方法で体の中に取り入れることで、リフレッシュできます。色と香りを組み合わせれば、よりよい効果を得ることができます。

#### ●用意するもの

エッセンシャルオイルの成分を鼻から吸い込む「吸入」などの方法であれば、好みの香りのエッセンシャルオイルを購入するだけで、手軽にアロマセラピーを行えます。

マッサージオイルを作る場合は、エッセンシャルオイルのほかに、キャリアオイル、ピーカー(少量の場合はステンレス製の計量スプーンなどでもOK)、ガラス製の混ぜ棒などが必要になります。保存するときは遮光性のものを選ぶようにしましょう。

#### アロママッサージ

ホバオイルなどのキャリアオイルに、エッセンシャルオイルをたらして、マッサージオイルを作ります。それをのひらにとって、体をマッサージ。といっても、強く押す必要はありません。オイルによってのひらを滑らせれば、身も心もリラックスできます。



#### ●楽しみ方



#### アロマバス

バスタブにエッセンシャルオイルを数滴たらし、よくかき混ぜれば、アロマバスの準備OK。ぬるめのお風呂に、ゆっくりつかると効果がアップします。また、タライやオケにやや熱めのお湯を入れ、エッセンシャルオイルを数滴たらしてよく混ぜ合わせ、そこに足やのひらをつける足浴、手浴も効果があります。部屋でテレビを見ながら、あるいは読書をしなが、のんびり気分て香りを楽しむのが、足浴、手浴の魅力です。



#### アロマボット

アロマボットを使えば、エッセンシャルオイルの香りを手軽に楽しむことができます。また、ロソクに火を灯すと、アロマボットからもれる光がロマンティックで、心が落ち着きます。ない場合は熱い湯の入ったマグカップでもOK。

#### 【使い方】

- ・アロマボットのへこみに水、またはぬるま湯を入れ、エッセンシャルオイルを数滴たらし。
- ・ロソクに火をつけ、香りを立てる。

# リフレクソロジー 自分でできるリフレクソロジー

足は第二の心臓といわれています。足裏を刺激することで血液の流れがよくなり、一日の疲れもふきとんで、気分もさわやかに。リフレクソロジーは心にも体にもいい健康法です。ひとりでも手軽にできますから、さっそくトライしてみましょう。

## 準備を しましょう

- ・ゆったりとした服装
- ・床にマットを敷いてあぐら
- ・気持ちのいいBGM
- ・手と足は清潔に
- ・リラックスできる香り



## 準備体操

まずは緊張をといてリラックス。両足の曲げ伸ばしなどで準備体操をします。 (関連⇒p.40)

## やってはダメな人

- ・お酒を飲んだあと
- ・熱がある
- ・足にケガをしている
- ・妊娠中
- ・心臓病などの持病がある

## リフレクソロジーお役立ちグッズ

### ★足用マッサージ クリーム

足専用のマッサージクリーム。ほのかに香るハッカの香りで、足に爽快感。リフレクソロジーを行うときに指をなめらかにする効果も。



### ★足ツボ押し

リフレクソロジーの基本は面で押すこと。これはツボ押し用のグッズだが、サム・ウォークで親指が疲れてしまったときなどに、ちょっと代用品として使える。



★足裏刺激ボード  
ボードの上に乗るだけで、全身の反射区を刺激してくれるお手軽さがうれしい。マイナスイオンを発生する天然鉱石入りでさらに効果アップ?

### ★足裏用ジェル

足裏マッサージ用のジェル。メントールの香りがススキリさわやかで、リフレッシュ効果を高めてくれる。ツボスティック付き。



### ★足用浴剤

ハーブと天然岩塩で作られた足専用の浴剤。お湯に溶かして足浴すれば、血行を促進して疲れた足を癒してくれる。



### ★足ツボソックス

足裏反射区が描かれた5本指のソックス。これをはけば、もう刺激するポイントを間違えずにすみそう。



さあ  
始めます

- 1 指の動きをマスターする  
(サム・ウォーク、フィンガー・ウォーク、ラウンド・キープ)
- 2 足裏反射チャートでポイントをチェック
- ・気になる部分を中心に



サム・ウォーク

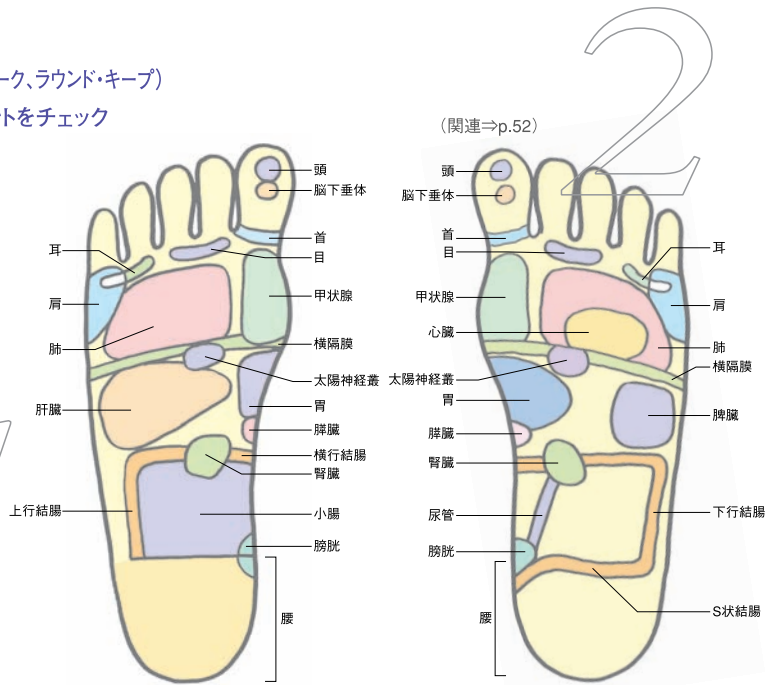


フィンガー・ウォーク



ラウンド・キープ

(関連⇒p.42)



## Herb Tea



終わったら

5分くらいはゆっくり水分補給。  
水やハーブティなどを飲みます。

くつろいだ気分になれましたが、終わったら、せっけんて手を洗ってください。体調が悪いときは無理に続けないようにしましょう。



## 色と香り ダブル効果

## Aromatherapy

好きな色を身につけたり、インテリアに好きな色を効かせると、気持ち落ち着きます。そこに相性のいい香りをプラスすれば、癒しの効果は2倍。好きな色にはどんな香りが合うのが、おぼえておくと楽しみが広がります。

鮮やかなライトクリアゴールドには  
甘く濃厚な香りのレモングラス



鮮やかで輝くような「ライトクリアゴールド」は、陽気で楽天的な気持ちを表すのにピッタリの色。この色と相性のいい香りは、甘く濃厚な香りの「レモングラス」です。力強い香りは、心身に新しいエネルギーを注ぎこんでくれるでしょう。

※敏感肌の人はパッチテストを行ってからの使用が安全です。

魅惑のディープローズには  
エキゾチックな香りのイランイラン



やや青みを感じさせる赤は積極性を表しています。ブルーアンダートーンの「ディープローズ」は忍耐強さもイメージさせる魅惑の色。この色と相性のいい香りは、フローラル調の甘美でエキゾチックな芳香をもつ「イランイラン」です。

ミディアムバイオレットには  
クールなイメージのローズウッド



優れた直感を表す「ミディアムバイオレット」。この色と相性のいい香りは、「ローズウッド」です。抗菌・抗ウイルスなど、クールなイメージがありますが、香りは温かみがあり、疲れをほぐして、気持ちを明るく元気づけてくれます。

ブライトイエローグリーンには  
落ち着く香りのベルガモット



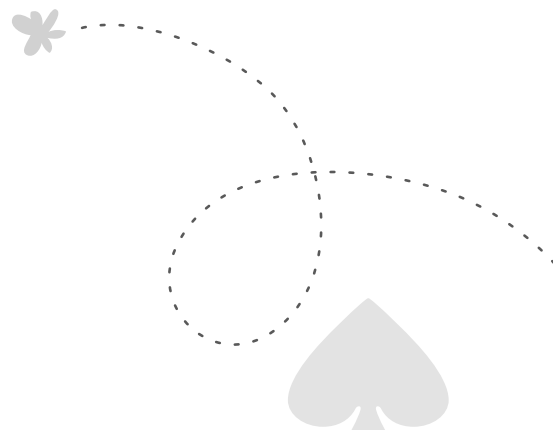
心身の調和がとれている状態を表し、ゆったりした時間をイメージさせてくれる「ブライトイエローグリーン」。この色と相性のいい香りは、鎮静と高揚、両方の作用をもち、バランスよく調整してくれる「ベルガモット」です。

※光感作用があるので、使用後強い紫外線にさらさないようにしてください。

C o l o r + A r o m a



**心と体の疲れは  
イエローカード**





## 疲 労 度 は ど れ く ら い ？ ま ず は チ ェ ッ ク シ ュ ミ ヨ リ

現代人は、多かれ少なかれ、だれもが疲れています。たかが疲れといって甘くみてはダメ。疲れをためこむと病気の原因に。疲れは体の発するイエローカード。ご用心を！

### 疲労とは何か、 疲れはなぜ起こるのか

疲労とは、「活動の結果として起こる一時的な作業能力の低下、達成効率の減少で、ふつうは疲労感や眠気、あるいはイライラした感じを伴い、体調の変化が起こる」と定義されています。わかりやすくいえば、活動のしすぎで能率が落ちて、いろいろな症状が出る状態ということになります。

だれもが、「疲労感はないほうがいい」と考えると思います。しかし、疲労感人間が生きていくうえで絶対に必要なもの。もし、人間が疲労を感じる事がなかったら、たとえば無限に走り続けたりして、限界を超えて死んでしまうでしょう。疲労を感じるということは、心と体に無理がきている、ストップしなさいというサイン・警告なのです。

疲労には、心の疲労と体の疲労があります。心の疲労とは、「精神的な原因で生じ、あらわれる症状も精神的なものが主体」です。一方、体の疲労とは、「肉体的な原因で生じ、あらわれる症状も身体的なものが主体」です。ほとんどの疲労は、心と体の要素が混じりあって複合的に発生します。心の疲労は心に出て、体の疲労は体に出るという具合に単純なものではありません。

### たかが疲れ、されど疲れ。 あなたの疲労度は？

今、あなたがどれくらい疲れているか？ あてはまる項目をチェックして、お疲れ度を知ることから始めましょう。自分の疲れの症状や疲労度を客観的に知ることによって、疲労予防や生活改善の第一歩にすることができるからです。

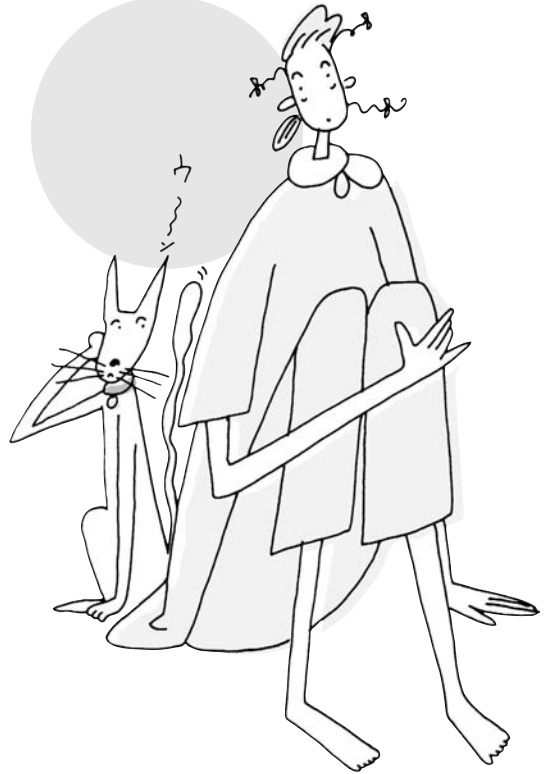
## ●あなたはお疲れ？ 疲労度チェック

- 1 頭が重い感じがする。
- 2 しばしば全身のだるさを感じる。
- 3 足がだるく、むくみがある。
- 4 やたらとあくびがでる。
- 5 頭がぼんやりする、はっきりしない。
- 6 寝ても眠くて、昼間でも眠くなる。
- 7 目がしょぼしょぼして疲れやすい。
- 8 動作がぎこちない。
- 9 足もとがふらついたり、たよりない。
- 10 横になって休みたい。
- 11 考えがなかなかまとまらない。
- 12 人と話すのがおっくうになる。
- 13 イライラすることがある。
- 14 気が散って、ひとつのことに集中できない。
- 15 何もする気が起こらない。
- 16 ちょっとしたことが思い出せなかったりする。
- 17 仕事でのミスが多くなった。
- 18 物事が気にかかって不安になる。
- 19 服装や身だしなみに気をつかわなくなった。
- 20 根気がなくなった。
- 21 よく頭痛がする。
- 22 肩がこっている。
- 23 腰が痛い、腰痛がある。
- 24 ととき息苦しく感じることもある。
- 25 口の中が乾く。唾液がねばる。
- 26 声がかすれることがある。
- 27 とときめまいを感じる。
- 28 まぶたや口もとの筋肉がピクピクする。
- 29 手足が震えることがある。
- 30 ととき気分が悪くなる。

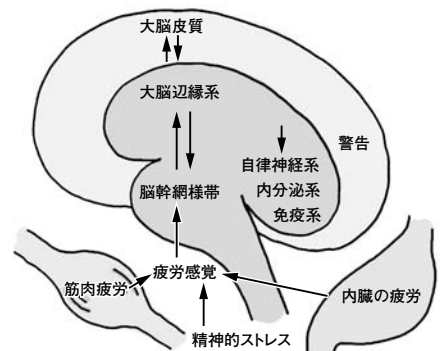
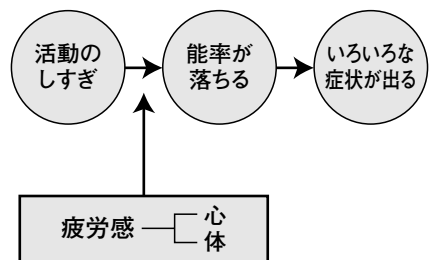
(日本産業衛生学会産業疲労研究会作成「疲労の自覚症状しらべ」より)

## (診断)

A群(1~10)は活力の低下(眠気とだるさ)、B群(11~20)は気力の低下(注意集中の困難)、C群(21~30)は体の違和感を示しています。A群は日常生活で感じる疲労感で休息を求めるサイン、B群は頭の芯の疲れ、根気の低下などを示し、精神的な疲労の要素が強くなっています。C群にチェックがあれば要注意。疲労がたまって体に異常をきたしているのを病院で診てもらったほうがいいでしょう。



## ■疲労感を出すしくみ



## 「あく疲れた〜」の原因は？ 自分の疲労のタイプを知ろう

「あ〜疲れた〜」と、1日に何度もつぶやいていませんか。疲れの原因は一体何？ 疲労の原因と程度のチェックも大切です。元気だと思っているあなたこそ、気をつけて！

### 疲労原因の1位はオーバーワーク。 ライフスタイルを見直そう

何といっても疲労の原因のナンバー1は、オーバーワーク。仕事のがんばりすぎや、遅くまでの連日の残業などは考えものです。日ごろの生活を振り返って、思いあたる人はライフスタイルを改善する必要があります。

#### ●疲れやすいライフスタイルをチェック

- 1 毎日、ラッシュアワー通勤である。
- 2 夏は冷房、冬は暖房の強くきいた職場で働いている。
- 3 長時間、机に向かって仕事をしている。
- 4 残業や休日出勤が多い。
- 5 休日も趣味や遊びで家にいることは少ない。
- 6 歩く時間が少ない。
- 7 仕事生きがいで、無理をしてもこなしてしまう。
- 8 職場で自分がいなければ困ると思う。
- 9 自分の仕事でなくても頼まれると引き受けてしまう。
- 10 いつもハードワークで睡眠不足がみ。

#### (診断)

0〜2点：適度な活動量。このペースを守りましょう。

3〜6点：要注意。この生活を続けていたら疲労が蓄積。

7点以上：かなり疲労がたまっているはず。ライフスタイルを変えないと、疲労を解消できません。

### 自分の性格、食生活を見直そう

同じ職場で、同じ仕事をしているのに、疲れやすい人とそうでない人がいます。その不思議をとくカギは性格。疲れをためこみやすい性格というのがあるのです。

それは、何でも完璧にこなそうとする「完全主義者」、責任感が強い「マジメ人間」、弱音を吐けない「負けず嫌い」。このどれかにあてはまると思ったら、がんばらずにほどほどに心をけがきましょう。ときには、何とかなるさと、開き直ってしまうことも大事な処世術です。

### ●疲労性格指数をチェック

- 1 責任感が強いと思う。
- 2 いつも緊張気味でリラックスできない。
- 3 人にどう思われているか気になる。
- 4 感情を率直に表せない。
- 5 些細なことでも完璧にやらないと気がすまない。
- 6 物事をやる前から心配になる。
- 7 負けず嫌いで、人に弱みを見せるのが嫌い。
- 8 親身になって話をできる相手がいらない。
- 9 グズグズしている人を見ると不快になる。
- 10 休日でもだらしなくしているのはイヤだ。

#### (診断)

- 0～2点：バランス人間。多少ストレスがたまっても、そのつど解消すれば心配ありません。
- 3～6点：やや注意。がんばりすぎないで肩の力を抜いて物事にあたりましょう。
- 7点以上：疲労をためやすい性格が、体の疲労にも影響。心の病気の心配もあるので性格を見直して。

食生活と疲労にも深い関係があります。食事を抜いたり、バランスの悪い食事をしたりしていると体調を崩し、疲労がたまります。バナナ1本でもいいので朝食を抜かないように心がけ、たんぱく質や脂っこいものを摂りすぎないようにして野菜や海藻などをたっぷり摂るようにします。疲れたときは、ビタミンB<sub>1</sub>やビタミンCが疲労回復に役立ちます。

### ●疲労をためやすい食生活チェック

- 1 朝食を抜くことが多い。
- 2 食事の時間が不規則。
- 3 外食することが多い。
- 4 コーヒーや紅茶を1日に何杯も飲む。
- 5 肉やこってりした料理が好き。
- 6 塩辛いものが好き。
- 7 野菜はあまり食べない。
- 8 間食することが多い。
- 9 お酒を飲む機会が多い。
- 10 ダイエット中である。

#### (診断)

- 0～2点：合格ですが、チェック項目があれば徐々に改善するようにしましょう。
- 3～6点：摂りすぎを控え、足りないものを積極的に摂ることから食生活の改善を。
- 7点以上：要注意。このままでは疲労を招くだけでなく、生活習慣病の心配も。すぐに改善を。



## 内臓疲労、血管疲労にも要注意！ 疲れやすいと思っただら、

疲れやすい人はいうまでもなく、疲れていないと思っている人も、気づかないうちに疲労が蓄積していることが……。体がだるくて食欲も減退気味なら内臓や血管のチェックを！

### 過労による内臓疲労や 血管疲労、睡眠もチェック

オーバーワークを続けていると、胃腸や肝臓など、内臓にも大きな負担がかかります。胃もたれ、胃痛、便秘、下痢などの症状がある人は、内臓に疲労がたまっている証拠。それが全身の元気を奪って、疲労感を増幅させます。生活習慣病をはじめとするさまざまな病気の要因にもなりがちです。たかが疲労と甘く考えていると、そのかげに重大な病気が隠れていることもあります。

#### ●内臓疲労チェック

- 1 なんとなくだるく疲れやすい。気力もない。
- 2 食事の時間が不規則になりがち。
- 3 ほとんど毎日アルコールを欠かしたことがない。
- 4 尿がいつもより黄色っぽい。
- 5 魚が腐ったような臭いのオナラが出る。
- 6 舌に茶褐色のノリのようなものがついている。
- 7 顔に吹き出物ができやすい。
- 8 食後にゲップが多く出る。
- 9 便が赤や黒い色になることがある。
- 10 胸やけを起こしやすい。
- 11 コーヒーや紅茶を、1日5杯以上飲む。
- 12 なかなかおなかが空かない、食欲がない。
- 13 いつもおなかが張ったように重苦しい。
- 14 便秘と下痢を交互に繰り返す。
- 15 顔がはれぼったく、むくんでいる。

#### (診断)

- 0点 : このペースで健康に留意して。  
1～4点 : かなりいい状態。でも、定期健康診断で体のチェックを忘れずに。  
5～9点 : 内臓にいくつか問題がありそう。早めに病院で診察を。  
10点以上 : このままでは心配。すぐに病院に行きましょう。

過労は、心臓や血管にも多大な負担をかけます。内臓と同様に心臓や血管の疲労は、糖尿病、高血圧症などの生活習慣病をはじめとする、さまざまな病気を引き起こすおそれがあ