



TAKAKO KANZAKI

## 神崎 貴子

代替療法・自然療法を中心に、医師、スポーツ関係者らとチームケアの一員として、プロ選手からスポーツ愛好家まで、幅広く治療・ボディケアを行う。シドニー、アテネオリンピックの選手村でもアスリートのケアを担当。著書に「家族のための愛情マッサージ」(地球丸)、「スポーツアロママッサージでセルフケア」(草隆社)がある。8月1日より、「女性のための保健室」をコンセプトにした「さくら治療院」(東京都渋谷区恵比寿西1-21-3グレイス代官山901 tel.090-6186-9150)をオープン。

日常生活で心がけている事やヒントを聞く、  
エンジョイ・ヘルシーライフ。

今回は、スポーツアロマトレーナーの  
神崎貴子さんにお話をお伺いしました。

### ワンポイントアドバイス



腕から肩をほくしていきます。上腕の外側、内側をそれぞれ肘から肩にかけて、らせんを描くように動かし、もみほくしていきます。アロマオイルが付いているので滑りますが、右四指をちょっと肩にひっかけながら、肩の後ろから前に向かってらせんを描きながらもみほくしていきます。ここに肩井(けんせい)というツボがありますので、ぐっと押してください。指でいうと中指の位置です。ここを押すと、肩こりと目の疲れが解消します。使うアロマとしては、ローズマリーがおすすめです。血行がよくなり、身体が温まります。リフレッシュするのでストレス解消にも役立ちます。ラベンダーもリラックスできるのでいいですね。

「愛情マッサージ」というものを広めていきたいと思っています。仕事が忙しく、子供と会える時間が寝るまでの1時間しかないというような状況が続いていたんです。そんなとき、マッサージをしてあげるようになりました。子どもとのスキンシップと言ったらそれしかありませんでした。大きくなるにつれて、子供が見よう見まねで私にやってくれるようになったんですね。こういうコミュニケーションの形ってすごくいいなと思いました。それで書いたのが「家族のための愛情マッサージ」という本です。

もちろん家族でなくてもいい。彼氏が彼女にしてあげてもいいし、彼女が彼氏にしてあげてもいい。手の皮膚って、脳(心)とつながっていると思うんです。いい加減にやっているな、とかってわかるじゃないですか。一生懸命愛情をもってやってあげると、言葉がなくても、気持ちって伝わるんです。コミュニケーションの不在が問題になっている時代ですが、この「愛情マッサージ」で日本を救えるんじゃないかと思っています。海外には、「ハグ」とかそういう文化がある。でも、日本人は照れてしまって、そういうコミュニケーションが苦手。人に触れることってとても大事なんですね。それをマッサージという形で取り入れてほしい。ぜひ、身近な人からやってあげてみてください。そこで得られる安心感で、ストレスとかふっとんでしまいますから。

この本ではマッサージにアロマを組み合わせたメソッドを紹介しています。私の専門はスポーツアロマで、従来はアスリートの方などに指導していましたが、近年は一般の人にその必要性を感じています。

例えば、今すぐランニングブームですよ。東京マラソンが始まって、怪我をして治療院に来る人が明らかに増えました。日本人って、真面目なのでどうしてもやりすぎてしまうんですよ。ただ、走るのではなく、走った後のケアとか、走る前の準備とかセルフケアがすごく大切になってきています。欧米では、アスリートがオイルを使ったマッサージをするのもう常識ですから、スポーツをする方はぜひアロマオイルを使ったケアをしてみてください。肩とか首とか簡単などころからいいので、ぜひはじめてみてください。