

自分で癒す
ところとからだ

マッサージ

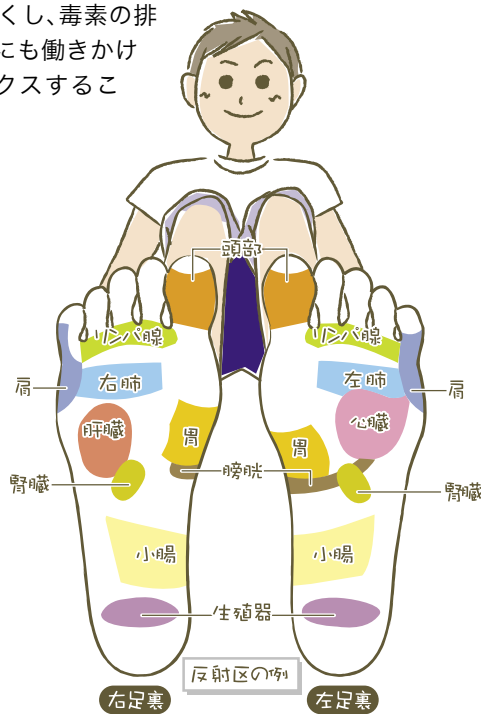
マッサージは、人類が生み出した最も古い自然療法の一つといわれています。身体に直接刺激を与え、血液やリンパ液などの循環を促してバランスを整えることで、病気の予防と健康維持に大きな効果をもたらします。

スウェーデン式マッサージ

200年ほど前からヨーロッパで行なわれてきたスウェーデン式マッサージは、西洋式オイルマッサージの原点とも言われ、アロママッサージの基本にもなっています。解剖学、生理学に基づき、オイルを使用して滑らかに擦る、揉む、摩擦することで、ストレスで緊張した筋肉をほぐして痛みを取り除きます。ゆっくりとした動きのため、筋組織を傷めたり心臓へ負担をかけることがなく、柔組織を通して血液の流れを良くし、毒素の排泄を促します。また、神経系にも働きかけることから、心までリラックスすることができます。

リフレクソロジー

足の裏は、全身を表す地図のようなものだと言われています。リフレクソロジーでは、身体各部位に対応している「反射区」と呼ばれるエリアを刺激することで、臓器や器官を活性化し、ストレスや疲れで滞っている体内のエネルギーをスムーズに流していきます。また血管やリンパ液、気の流れを良くし、体内の毒素や老廃物の排泄を促して代謝を良くする効果も期待できます。しかし、「血行をよくする」、「ホルモンバランスを整える」といった効果があるため、熱がある時やケガをしている時、妊娠中などは、逆効果になる場合もあるので注意が必要です。



<取材協力> CBD College of Natural Therapies / Let's Relax Massage

マッサージのできるこ

マッサージは、薬に頼ることなく多くの痛みの症状を軽減し、滞っている体内のエネルギーを全身にバランスよく流すことで、自然治癒力を高めることができます。例えば、痛み止めの薬は、常用すると習慣になってしまう危険性があるほか、身体から発信されている大切なメッセージをごまかしてしまい、結果的に治癒のタイミングを大幅に遅らせてしまうことがあります。また、慢性的な頭痛や腰痛、パソコンの多用により近年増えている手根管症候群など、手術で効果の出にくい症状についても、マッサージは有効とされ、ますますその可能性が注目されています。

自分で癒す
ところとからだ

サプリメント

日々の食事では不足しがちな栄養素を手軽に補えるサプリメントは、現代人の強い味方。「医薬品と違って副作用がない」というイメージのサプリメントですが、あくまでも、一日3食の食事を補うものとして、正しい知識を持って賢く生活に取り入れましょう。

オーストラリアのサプリメント事情

オーストラリアでは70%以上の方がサプリメントを生活に取り入れていると言われており、健康食品の市場規模は約8億ドルにもなっています。病院で診断を受けた後、薬や手術に頼る前にできることを自分でやっという人や、病気を未然に防ぎ、健康を維持するためにもサプリメントを積極的に摂る人が増えています。アメリカやヨーロッパに続き、ここオーストラリアでも研究が進んで市場が成長し、リーズナブルで身近になったと同時に、様々なブランドが誕生して消費者の選択肢が広がっています。

厳しい品質管理

身体に直接取り入れるため、近年その安全性がますます重要視されている健康食品。オーストラリアのサプリメントに関する法規制は、世界で最も厳しいもののひとつで、日本の厚生労働省に当たるTGA（オーストラリア保健省薬品・医薬行政局）によって、処方薬や他医薬品などと同じ枠組みの中で厳重にチェック、管理されています。また日本では、健康志向の高まりを受け、健康食品の表示基準を定めた「保健機能食品制度」が取り入れられています。この制度では、保健機能食品を特定の効果の期待を表示できる特定保健用食品と、特定の栄養成分の補給を目的とする栄養機能食品の2つに分類しています。



サプリメント摂取上の注意!

アレルギー反応や副作用を引き起こすもの、また一部の成分は過剰摂取すると逆効果になるものもあるので、最適な用量を守ることが大切です。また、病気の場合、服用の前に必ず医師や専門家に相談しましょう。例えば、妊娠中や内臓に問題のある患者は、ハーブ系のサプリメントに気をつけたほうが良いと言われています。

<取材協力> Careline West, Healthy Life