

初めてニンプ

蛸原英里が

“気になるアレ” にチャレンジ!

撮影/アベユキヘ 取材・文/吉田可奈 デザイン/アトムスタジオ

Vol.4

“アロマ”を学ぶ

当企画は…

チャイルドボディセラピストの蛸原さんが、
妊娠して興味を持ったことや
妊娠前からやってみたかったことに、
毎号テーマを替えてチャレンジ。
体験した様子をレポートします。



Let's challenge!

PROFILE

Eri Ebihara

チャイルドボディセラピスト。看護師として新生児集中治療室(NICU)に6年間勤務したのち、アパレル業界へ転職。資格を取得後、都内を中心にベビーマッサージのクラスなどを開催。結婚10年目で初めての妊娠。

〈妊娠中に使用してはいけない精油〉

- シナモン ●ジャスミン ●スパイクラベンダー
- セージ ●タイム・チモール ●フェネル
- ラベンダー・スーパー ●レモングラス
- レモンユーカリ etc.

〈妊娠初期から使用できる精油〉

- グレープフルーツ ●真正ラベンダー ●スイートオレンジ
- ティートリー ●ネロリ ●バニラローザ
- ビターオレンジ ●フランキンセンス ●ベルガモット
- マンダリン ●レモン ●ローズウッド etc.

〈妊娠6カ月から使用できる精油〉

- イランイラン ●クラリセージ ●サイプレス
- サンダルウッド ●ジャーマンカモミール
- ジュニパー ●ゼラニウム ●パチュリー ●ローズ
- ローズマリー・シネオール ●ローマンカモミール etc.

妊娠中の精油使用について
注意点をお伝えしますね



アロマセラピスト
崎谷明子さん

▲妊娠中に使用できる精油と、その適切な使い方などを詳しく教えてもらいました。
▼これ、すっごく役に立つ!

「グレープフルーツ」は血液循環がよくなるからむくみ防止に、とか、「ティートリー」は殺菌作用があるからマスクにたらしつけて風邪予防にとか、それぞれの効能まで教えてもらえるのがいい!

現在妊娠 8 カ月(29週)

アロマには興味があるけれど
ニンプにはどれがいいのか…?

アロマの精油ってたくさんあるから、どれが妊婦にOKで、どれがNGなのか、よくわからないんです。リラックスできる香りが知りたい~!

そこでやって来たのは…

プレママ★アロマ教室 /



▶助産師でアロマセラピストでもある浅井貴子先生が主催する、妊婦さんのためのアロマ講座。アロマオイルでのマッサージ法なども教えてもらえるんだって!



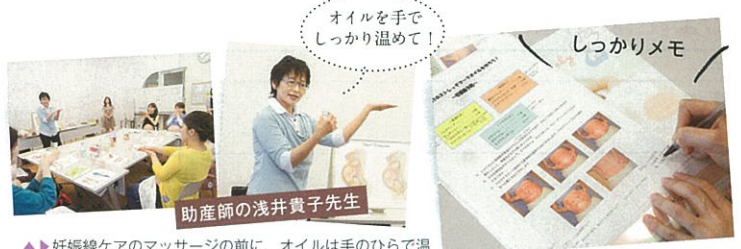
フーツ

呼吸法も取り入れながら、マッサージするとさらに効果的。なんだかケアが気持ちいい!

class 1. 自分だけの ストレッチマークオイルを作ろう!

~ 妊娠線ケア ~

妊娠線をつくらないために、保湿ケアが大事ってことは知ってたけど、とくにオイルの保湿効果が高いというのは初耳! 自分の肌質に合った精油のブレンドを教わって、オリジナルのストレッチマークオイルを作りました。効果的なオイルマッサージのやり方も教わりましたよ。



助産師の浅井貴子先生

▲妊娠線ケアのマッサージの前に、オイルは手のひらで温めると浸透力がグッと上がるんだって。勉強になる~!

▲実技の前に、各精油の効果や、オイルの塗り方をチェック。



▲浅井先生いわく、「子豚のまる焼きくらいテカテカに」オイルを塗るのがいいそうですよ~(笑)。



▲ケアは毎日のことだから、お気に入りの香りに包まれたいな~。

このくらいの力加減でね



▲傷の修復作用があるカレンデュラオイルが、会陰ケアにはおすすめなんだって。

いい香り♪



▲カレンデュラオイルは、においにクセがなく、とても使いやすいそう！

自分でも作れる



▲アーモンドオイルと乾燥したマリーゴールドの花で、カレンデュラオイルを手作りしても。▶おしりのシートにオイルを浸したコットンをのせて、一晩パックすると、「ふわふわな会陰になりますよ」と先生。

class 2.

お産に役立つマッサージを学ぼう！

～ 会陰マッサージ ～

“会陰切開”って多くの妊婦さんが気になるテーマですよね。このクラスでは、なるべく会陰切開をせずに済むよう、皮膚をやわらかくして会陰の伸びをよくするオイルマッサージを教えてくださいます。妊娠中から準備できることがあるって、不安が減ってうれしいよね～。

赤ちゃんの頭がママの会陰をマッサージしながら出てくるの



へえ~~~~!!

オイルパックも効果的

▶お産のとき、どうやって赤ちゃんが出てくるか、先生が解説。お人形を使っての説明が、リアルでわかりやすい！妊娠中から会陰ケアをしておく、出口がやわらかくなって、赤ちゃんも出てきやすいそう。

▲どのくらいの力加減でマッサージすればいいか、1人ずつに教えてくださいました。思ったより、力を入れるのね。

ベルガモットを2滴ね



みんな真剣！



◀ちょっと怖い出産が、オイルでスムーズになるかもと聞いて、みんなの表情は一変。

◀陣痛の最中だけでなく、産後もしっかり使えるのがいいよね～。ちゃんとレシビどおり作らなくちゃ！



▲冷えを改善するジンジャーなどもブレンド。陣痛中、いい香りにも癒やされそう♪

class 3.

安産のお守りオイルを作ろう！

～ 陣痛緩和オイル ～

妊娠中に使えなかった精油は、子宮に働きかける作用があるから臨月になると、逆に効果的なんだって。陣痛中、子宮口を開きやすくするジャスミンや、陣痛を促進するクラリセージなどをブレンドしたオイルで、内股やおしりをマッサージすると、痛みを緩和しながらお産が進むそう。産後は、悪露^{あくろ}を出しやすくする作用があるとか。

info.

今回、参加したのはこちら！

“プレママ★アロマ教室”

助産師でアロマセラピストの浅井貴子先生が主催する人気の教室。妊娠から出産時期におけるアロマの使用について、楽しく、詳しく教えてくださいます。妊娠や出産に関する相談に乗ってもらえる、ティータイムも。ブレンドオイル保存期間の関係上、受講できるのは妊娠24週からになります。不定期に開催されるので、スケジュールは<http://www.queenmammy.com/>で確認して。

これを作りました♪

作ったばかりで、香りもすごくいいんですよ～。今まで適当に妊娠線ケアをしていたので、今日からのオイルでしっかりマッサージします!!



Eri's Comment

精油によって、こんなに効能が違うなんてびっくり！今まで1種類のアロマをお部屋でたくことはあっても、ブレンドすることはなかったから、すごくいい経験になりました。もっと日常にアロマを取り入れたいです！

