



## さまざまな種類のセラピーのご紹介

### アロマセラピー

植物の成分を抽出した「エッセンシャルオイル」を用いたセラピーです。植物の成分には、鎮静作用や免疫力を高める作用など有効な成分が豊富に含まれています。リラクゼーションやストレスケアの他、美容や健康維持、疲労回復に役立てることが可能です。

#### ★ 代表的なエッセンシャルオイルとその効能 ★

《ラベンダー》 鎮痛作用、安眠作用、抗ウイルス作用、皮膚の炎症改善効果、抗リウマチ作用 など  
《ユーカリ》 抗菌作用、殺菌作用、呼吸器の鎮静作用、花粉症の緩和、発汗作用、ふけの改善 など



### アニマルセラピー

高度に訓練された「セラピードッグ」を介在させることにより、高齢者や認知症、自閉症など様々な障害を持つ人々に対し心や身体のリハビリテーションを目的としたプログラムを実施するセラピーです。

#### ★ 効果 ★

ストレスの緩和、神経や筋肉組織のリハビリ、社会性の向上などに効果をもたらすとされています。



### 音楽療法

音楽のもつ生理的、心理的、社会的働きを用いて、心身の障害の軽減回復、機能の維持改善、生活の質の向上、問題となる行動の変容などに向けて、音楽を用いた療法です。

#### ★ 音楽療法の一例と効果 ★

ストレスや疲労の緩和・血圧を下げる・心拍数の安定、うつ状態の改善、集中力アップ・免疫力アップ・不眠の緩和、といった効果も報告されています。

《バッハ バイオリン協奏曲二短調》高血圧  
《ベートーベン エグモント序曲》ストレス解消



### ダンスセラピー(舞踊療法)

心とからだの相関関係を重視し、ダンスや動作を用いて統合体としての心身の機能回復・向上を目指す治療法です。

#### ★ 効果 ★

脳の血流、特に言語機能を司る部分の血流量が増えるなどの効果が確認されています。自然な表現を促したり感情への気づきや解放、内省をもたらします。懐かしの音楽をかければ音楽療法的な側面も加わり、自分の頭で動きを考え実際に身体を動かすことで脳が活性化する効果が期待できます。



多くのセラピーや療法が存在することから、人は思いもよらない方法で癒されることがあるのだと驚かされますね。名前はあまり知られていなくても、高齢者施設や医療機関で取り入れられているセラピーもあります。今後も、既存のセラピーがより良いものとなるよう改善がなされたり、新しい分野のセラピーが誕生したり、と人々の健康や生活を豊かなものとしていくことが期待されます。

ちょっと  
小話



### おいしい果物も食べ過ぎ注意?!

食欲の秋、おいしそうな果物をつい食べ過ぎてしまうなんてことはありませんか? 「果物だったらいくら食べても大丈夫!」と思いがちですが、糖質を多く含むため、適量を摂ることが大切です。

#### ○果物の栄養

主に以下のような栄養素が含まれています。

- ・糖質(ブドウ糖、果糖、ショ糖)…主にエネルギーになる
- ・ビタミン…美肌効果、ガン予防
- ・カリウム…高血圧予防(ナトリウム(塩分)の排泄作用)
- ・ポリフェノール…免疫力促進、動脈硬化予防
- ・食物繊維…便秘予防、食後血糖の上昇抑制、コレステロール低下

果物でもドライフルーツや缶詰などの加工品になると、ビタミンCが少なくエネルギーが高くなります。また、ジュースでは食物繊維の摂取量が減少してしまうそうです。ビタミンCや食物繊維をしっかり摂りたいときは、生のままで食べることをお勧めします♪

#### ○適量は「握りこぶし1個分」



果物の種類によっても異なりますが、約 80Kcal が目安です。適量は「果物は 1 日握りこぶし 1 個分」という覚え方もあるそうです。摂りすぎは血糖の上昇や中性脂肪の増加にもつながるので、ひとつの果物を選ぶか、何種類かを少しずつ食べると良いでしょう。

### お知らせ

#### ソフィア訪問看護ステーション池上 分室西馬込 10/1 オープン!

ソフィア訪問看護ステーション池上の分室(サテライト)西馬込を開設いたしました! 分室長は、ステーション池上で主任を務めています福島佳輔(理学療法士)が担当いたします。近隣のソフィア訪問看護ステーションとも連携の上、お客様の生活をサポートさせていただきます。今後ともよろしくお願いいたします!



#### 【住所】

〒143-0025  
東京都大田区南馬込 5-22-1  
コートアネックス南馬込 106

#### 【お問い合わせ】

TEL: 03-5746-6219  
FAX: 03-3771-5285

管理者: 渡邊 分室長: 福島



\* 分室長 福島 \*

お気軽にお電話ください!

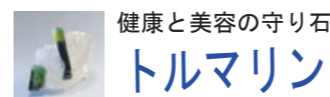
### Coming Soon...

#### 11/1 より開設 ソフィア訪問看護ステーション豊町 分室 青物横丁

分室西馬込に続き、11月にオープン予定のソフィア訪問看護ステーション豊町 分室 青物横丁のご案内です! ソフィアでは5か所目の分室(サテライト)となります。地域のお客様のご要望にお応えし、ソフィアでは訪問の難しかったエリアでの出店です。詳しい情報は、追ってお知らせいたします!

~最新のお知らせは、ソフィアメディ(株)ホームページや、Facebookでもご覧いただけます...♪~

### ◆ miniコラム ◆ 誕生石は、身に着けると『幸運を呼び込む』と言われています。誕生石がそれぞれに持つ不思議な魅力を紹介します。



健康と美容の守り石

トルマリン

\* 石言葉 \* 希望・潔白・寛大・忍耐

#### \* 10月の誕生石 \*

ヴィクトリア王朝を彩った宝石

オパール

\* 石言葉 \* 純真無垢・幸運・希望

カラーが豊富で、特にピンクトルマリンは10月の誕生石。地球上の鉱物の中で唯一自ら電気を帯びる鉱石のため、日本では「電気石」と呼ばれています。古くより電気を発する不思議な石、大自然のエネルギーをもつ石として神聖な儀式や治療などに用いられてきました。トルマリンは、幸運を磁石のように引き寄せ持ち主を開運に導く作用があるとの言い伝えがあります。

オパールは数ある石の中でも非常に明るいエネルギーを持つ、幸運の石です。オパールは人生の暗闇に希望をもたらすような明るさに満ちた石であり、憂鬱を払い、何事にも囚われない柔軟さや人に左右されない自分自身の核を作ることを助けてくれる石でもあります。19世紀、英国ヴィクトリア女王がこよなく愛した宝石でもありました。彼女は5人の娘の結婚祝いに素晴らしいオパールを贈ったと言われています。