

第1回 大河ドラマ「風林火山」をめぐって
平成18年9月19日(火) 17:00~19:00

講師 佐倉一徳さん NHK長野放送局企画総務部副部長
樋口 博さん 長野市産業振興部観光課課長

平成19年1月からNHKの大河ドラマとしてスタートする「風林火山」をめぐって、マスコミと連携した街づくりの可能性を探りました。

第2回 もっと楽しくて、元気な街づくりを
平成18年10月23日(月) 17:00~19:00

講師 久米えみさん ながのクラッセ会長
樋口敦子さん ながのまちづくりカフェメンバー

「街に出よう自分たちができることから始めよう」と、地域に根ざした街づくりを展開する「ながのクラッセ」の活動を紹介します。

第3回 スポーツによる街づくりを
平成18年11月21日(火) 17:00~19:00

講師 鷺沢幸一さん アスレながの事務局長
室賀 豊さん 長野市アイスホッケー協会理事

サッカーとアイスホッケーで長野を生き生きさせたい... お二人の熱い思いがあふれる講演となりました。

第4回 写真で見る長野の街並み
平成19年1月23日(火) 17:00~19:00

講師 清水隆史さん フォトグラファーほか
常磐昭二さん CMディレクター

普段着の目線で長野の街を撮り続けているフォトグラファーの清水隆史さんとCMディレクターの常磐昭二さんに、若い感性でとらえた街づくりのヒントをお聞きました。

わいがやサロン スペシャル

【テーマ】 スポーツによるコミュニティ再生

平成19年2月22日(木) 午後2:00~3:30 ホテル国際21 (3F千歳の間)

【講師】 二宮 清純氏 (スポーツジャーナリスト)

気鋭のスポーツジャーナリスト・二宮清純氏をお招きして、スポーツによる街づくりの可能性を探りました。



NUPRI
Nagano Urban Policy Research Institute

NPO法人 長野都市経営研究所

〒380-0834 長野市大字鶴賀問御所町1289-1丸本ビル2F TEL.026-235-7911 FAX.026-235-6166
www.nupri.or.jp e-mail: nupri@nupri.or.jp

わいがや
サロン

通信

Vol. 5
2007.4



NUPRI
Nagano Urban Policy Research Institute

NPO法人 長野都市経営研究所

第5回 健康と美容を保つために

平成19年3月22日(木)午後17:00~18:30



講師 / 虎羽里(トラバリ)ゼーラさん (アーユルヴェーダ・健康セラピスト)

■座長 岩野 彰 場所 / NUPRI事務所 TEL.026-235-7911

サロンの梅もほころび始めて、中央通りは春の気配です。今回の「わいがやサロン」は、「健康と美容を保つために」と題して、アーユルヴェーダ・健康セラピストの虎羽里ゼーラさんをお招きし、インド伝承の医学アーユルヴェーダについてお話していただくとともに、ヘッドマッサージのデモンストレーションも披露していただきました。

インドでは、マッサージも医学の一つ

アーユルヴェーダは、3000~5000年前のインド伝承医学のことで、アーユルとは「生命」ヴェーダは「医学」を表し、インドではマッサージ法も治療として行われおり、医者が問診をして、一人ひとりの体質別等に治療法を行っているそうです。

赤ちゃんも3歳になるまで、健やかさと柔軟性を保つために、家で毎日オイル・マッサージをされ、6歳頃にはマッサージの感覚が身に付いて、今度は家族でマッサージをし合うそうです。まさに、ヘッドマッサージは家族間のケアの歴史から生まれたもので、ゼーラさんも、子供の頃、頭が痛い時やイライラする時には、お母様からマッサージをしてもらっていたそうです。

ヘッドマッサージは、ヒンディ語で「チャンピー」や「シャンピー」と呼ばれていて、「シャンプーマッサージ」がシャンプーの語源であることや、1970年にインドからイギリスに渡ったナレンドラ・メータという人がヘッドマッサージを紹介して定着したこと、日本では髪を洗う「シャンプー」と髪にツヤを補う「コンディショナー」がセットで使われていますが、インドには「シャンプー」しがなく、ナチュラルな原料を使っているために「コンディショナー」は必要ないという興味深いお話も聞きました。

ヘッドマッサージの効果

ヘッドマッサージは、長時間同じ体勢を続けている職業の人や、肩や背中にコリがある人、育毛効果と髪を健康を求める人に適しているそうですが、逆に、熱がある時や頭皮や皮膚の炎症、腫れがある場合、また事故後や働きかける部位に傷を受けたり、手術をした場合は控えた方が良いでしょう。

施術後も、身体を休める、通常以上の白湯を飲む、車の運転は



- ### ヘッドマッサージの効能効果
- 精神的な疲れやストレスを軽減します=リラクゼーション効果。
 - 深く落ち着いた呼吸をすることで精神が落ち着かず=ストレス解消。
 - リンパの流れと血液循環がよくなり、筋肉疲労や眼精疲労の回復に効果が得られます。また皮膚にハリやツヤを与えます。
 - 頭痛や肩、首などの筋肉のコリを緩和します。
 - 眼精疲労、鼻づまりを解消します。
 - 毛髪に栄養を与え、頭皮の改善をはかります。
 - 不眠を解消し、熟睡できます。
 - ネガティブな思考を取り除かれ、気持ちが楽になります。
 - 免疫力や自己治癒力を高め、病気を予防する効果。
- ### 頭にある3つのマルマ・ポイント
- マルディ・マルマ 頭のてっぺん中央が第1の点です。ここは血管や神経やリンパが集まっているところなので治療に適した点です。時計回りに小さな円を描くように優しく擦(こす)り、次第に圧力を加えて内側に擦っていき、螺旋状(らせんじょう)に擦っていき、その後次第に圧力を減らして外側に螺旋状に擦ります。
 - 効果: 首のこりや緊張性頭痛を和らげます。背骨上部の変形の矯正を促進します。心を晴れやかにし、集中力を高めます。
 - ブラーマ・ランドラ 第1の点から中心線上で指3本分手前のあたりが第2の点です。ここも力を加えずただ優しく円を描くようにします。前と同じように時計回りに小さな円を描くように優しく擦(こす)り、次第に圧力を加えて内側に擦っていき、螺旋状(らせんじょう)に擦っていき、その後次第に圧力を減らして外側に螺旋状に擦ります。
 - 効果: 首のこりや緊張性頭痛を和らげます。背骨上部の変形の矯正を促進します。心を晴れやかにし、集中力を高めます。
 - シヴァ・ランドラ 第1の点から指4本分後ろの辺りが第3の点です。小泉門の辺りです。マッサージの仕方は先ほどと同じです。
 - 効果: 高血圧を軽減させる効果があります。めまいや耳鳴りを軽減させます。記憶力を改善する効果があります。脳神経や脳下垂体の活動のバランスを取る効果があります。第1点と第2点に続いて行いますと緊張性頭痛や不眠症を軽減する効果があります。また背骨の両側から首の付け根の腫れをまっすくします。



ヘナシャンプー&リンス ヘアエッセンス わくわくセット ヘナ石鹸
●商品はNUPRI事務所にも置いてございます。お問い合わせください。

要注意、禁酒・禁煙など、注意しなければいけない点があることも教えていただきました。また、アーユルヴェーダでは、身体には7つのエネルギーセンター(チャクラ)があり、チャクラへのエネルギーの流れが健康に影響を及ぼすといわれ、ヘッドマッサージは3つのチャクラに刺激を与え、働きかけることで、身体全体のエネルギーのバランスを取り戻すことを目的としているそうです。

ヘッドマッサージのデモンストレーション

次に、デモンストレーションとして、今回の参加者から二人の方に、ゼーラさんによるヘッドマッサージの施術を受けていただきました。ヘッドマッサージは、「ヘッド」と名が付いていますが、頭だけでなく耳、目、首、肩、背中、時には上腕も含めて行うそうで、本格的に施術を受ける場合は、横になり、肩を出した状態で行うそうです。ヘッドマッサージで使用したヘアエッセンスは、オリーブ油の約5倍のビタミンEを持つヒマワリ油をベースにしたもので、髪をしなやかにする「シカカイ」や髪を丈夫にして白髪、抜け毛を予防する「アムラ」、肌荒れを防ぐ「バジル」、消炎効果のある「プリングラージ」、髪を染色しツヤとコシを与える「ヘナ」などのエキスを配合したもので、「オイル」とはいうもののべたつきはなく、とてもさらりとした感触でした。香りも、インドでは強い香りが好まれるそうですが、日本人が心地よいと感じる香りに調整されており、香りを嗅いでいるだけでもリラックスできました。エッセンシャル・オイルを手に取り、頭部のマルマ・ポイントに刺激を与えながら、ゆっくとマッサージをするゼーラさん。その気持ちよさに、施術を終えたお二方は大満足の様子でした。皆さんも、歴史あるインド伝承の医学を体感しに、一度、ロイヤル・ビューテ3Fにあるゼーラさんのお店に足を運んでみてはいかがでしょうか?

<http://www.toorabally.com/zehra/>
TEL.026-223-8711