



コノコ通信  
2012. 12月号

# あなたと健康パートナー

ご家庭で役立つセルフケア/パートナーケアのための健康情報をお届け致します。

巻頭  
インタビュー  
No.002

## “人に元気になってもらうこと”、それが日々の私の原動力です!

ハーブリープ代表 金井 啓子先生

銀座で、評判の「アロマケア・サロン」を開催されている金井先生に、ご自身の健康づくりと漢方アロマについてお話を伺いました。

### おば様直伝「自然派の手当て」が、ケアの基本

25年前、まだ“ハーブ”や“アロマ”という言葉が珍しかった頃にハーブを知り、アロマに惹かれ、夢中で学んだ金井先生。すばらしい師に巡り会い、中医学(漢方)・香り・整体を一貫して身につけた。最近話題の『漢方アロマ』もいち早くサロンで実践し、人気を博している。



金井先生オリジナルの「漢方アロマ」プレゼントします! 4Pをご覧ください。

ハーブリープ代表/金井啓子(かないけいこ)先生 東京・銀座

【略歴】日本アロマアーチスト協会アロマアーチスト、漢方アロマインストラクター、ハーバルアロマエスティシャン、芳香オイル整体師。東洋医学漢方理論、解剖生理、方剤学、経穴経絡学、ハーブ処方学、医用易学、アロマ、ハーブ全般を学ぶ。朝日カルチャースクール、東京電力TEPCOプラザ等講師を務める。中医学理論をベースに施術、ケア、アドバイスをこなす。(電話:03-6273-0005/銀座1丁目・女性限定・要予約)

金井先生の健康づくりのルーツは、もうすぐ90歳になるおば様。風邪をひくと、薬に頼らず、葱焼きを首に巻く、冷えには、塩袋や蒟蒻シップ、できるだけ自然派の手当てで治す。それを間近に見て、自然と身につけて育った。

### これからは「ホームケア」が、ますます重要に!

「ある香りがかぐと、昔の記憶が鮮明に甦る経験があるでしょ? “香り”と脳は、とても密接。鼻から入って、香りが脳全体を巡り、身体が反応する」と金井先生。香りは、誰もが手軽に扱え、しかも即、脳に作用するのでケア効果も早い。技術もいらぬ。自分の体質と症状にあった香りを選んで使えば更に良い。だから、セルフケアに最適なのだ。これからの健康づくりは、自宅で何が出来るかが益々重要になる。

特に、漢方アロマは、漢方(中医学)理論の陰陽五行や経絡に基づいて“香り”を使うので、整体との相性が高い。ただ、絶対にこだわっているのが「天然成分100%の精油(アロマ)」であること。「合成の香りは、私自身がすぐ体調を崩してしまうので…」これも実体験からきている。

サロンのお客様には、自宅で漢方アロマを使っていたくことや、ホームケアを指導する。気力が回復したり、生き活きた表情になったり…、その反応を見るのがとても楽しみだという。日々、エネルギーに活動されている金井先生の健康の源は、“香りと共に人を元気にする喜び”にあるようだ。





