



～News letter～ ニュースレター

発行: 〒819-0002 福岡市西区姪の浜4丁目8-2 えきマチ1丁目姪浜2F(JR姪浜駅ビル北口側)
心療内科 あこアロマガーデンクリニック TEL 092-892-1333(診察要:電話予約) URL: http://ako-clinic.jp

もう梅雨も明け、毎日暑い季節となりました。暑い中いらして下さる患者さん方が少しでもほっとできるようにと、あこアロマガーデンクリニックでは、先月7月から大量に観葉植物を増やしました。駅ビル内のクリニックではありますが以前からのアロマの香りと相まって、名前の通りガーデンのような空間になってきました。クリニックに一步入っただけで癒されるそんな場を目指して、スタッフ一同で日々レベルアップをしていこうと思っておりますのでどうぞよろしくお願いいたします。

あこアロマガーデンクリニック 院長 庭瀬亜香

♪ あーる君は5歳♪ vol.07 「お魚さんの気持ち」

あーる君 「ママ、どうして海にはお魚がたくさんいるの？」
ママ 「どうしてかしらねー？お水が好きなんじゃない？」
あーる君 「どうしてお水が好きなの？」
ママ 「どうしてかしらねー？お水がおいしいのかもね。」
あーる君 「どうしてお水から出ると死んじゃうの？
ぼく、お水好きだけど、ずっとはいられないよ」
ママ 「お水がないと息ができなくて苦しいのよー。
あーる君はお水の中にずっといると苦しいでしょ」
あーる君 「うん」
ママ 「お魚さんは、お水から出ると、苦しいのよ」
あーる君 (しばらく息を止めて) 「……ほんとだ、苦しい！！
そっか、お魚さんの気持ちになったら、わかった！」
ママ 「よかった～！」
あーる君 「じゃあ、明日海に行こうよ、ママ！
ぼくお魚さんの気持ちになりたいから～」
ママ 「いいわよー」(苦笑)



院内研修：漢方セミナースタート！

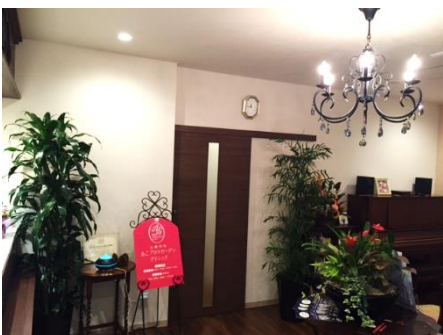
当院では、最近、授乳中のママや妊娠中のプレママなど、通常のお薬が使えない方が増えており、漢方を希望する方が増えてきました。そこで漢方の製薬会社のご協力を得て、7月から毎月スタッフの漢方研修を始めることになりました。まだ7月から始まったばかりですが、徐々にスタッフ全員のレベルアップを目指していこうと思っています。よろしくお願いいたします。



第6回セミナー ～心が疲れたかなと思うとき～
眠れない、うつかな？と思ったときの対処法
(クリニック待合室にて)

日時：平成28年8月25日(木) 12時半～13時半
※当日参加可能です

7月から、待合室で待っている間や診察中に、患者さんが少しでも更に癒される空間創りを目指して、観葉植物を沢山増やしました。クリニックの雰囲気もなんとなく更にパワーアップした気がします♪



☆人間はなぜストレスで汗をかくのでしょうか？

暑い夏、みなさん汗を沢山かくことが多いと思いますが、暑い時だけでなく、ストレスでも汗をかく方も多いと思います。では、人間はなぜストレスで汗をかくのかご存知でしょうか？

先月、福岡大学の心理学講座で、犯罪捜査で使われるポリグラフ(いわゆる嘘発見機)について勉強してきましたのですが、ポリグラフでは呼吸運動や脈拍だけでなく、皮膚電気反射活動も測ります。皮膚電気反射活動の測定とは、気温や体温に関係なく危機や緊張状態にかく汗(冷汗)を計るもので、事件の核心をつく質問をしてストレスを刺激すると、指先が発汗するそうです。

昔々、人類がまだ猿であった時代に、危険がせまると指に汗をかいて、木を渡り逃げやすいうようになっていました。その名残が今の人間にも生理反応として残っているから、ストレスで汗をかくそうです。現代では、汗をかいて逃げ出たくても逃げ出せない時もあります、「猿の名残だ」と思ってゆっくりと深呼吸してみると、いいかもしれませんね。

(^^) by☆カウンセラーH☆





## 今月のツボ

～ 崑崙 (こんろん) ～

ぎっくり腰、腰痛のツボ

このツボを刺激することで、腰痛の緩和につながります。ぎっくり腰になったときは合わせて背中の中のツボ押圧と安静、保温が必要となります。



## ♪アロマてい鍼の施術に ママwithベビーコース(15分)が出来ました♪

当院では、徐々に赤ちゃん連れのままや妊娠中のプレママの患者さんが増え、赤ちゃんを抱っこしたままのアロマ・てい鍼の施術ができないかという要望が多く寄せられるようになりました。そこで、7月から、赤ちゃん連れのママと妊娠中のプレママ限定メニューを始めることになりました♪ 座ったままの施術で、アロマセラピー10分と、てい鍼5分の合計15分、料金は2000円(税別)になります。アロマセラピーはハンド、デコルテ・ヘッド、アロマバスから一つを選んでいただけます。ご興味のある方は、ぜひお気軽にスタッフにご相談ください



## 言葉のセラピー

当院では、通常のカウンセリングより一歩踏み込んだ言葉のセラピーを行っておりますが、実際にセラピーを受けられた方からの感想を頂きましたのでご紹介いたします。

30代のA子さんは、忘れ物をするのが怖くて、出かける時はいつも不安でした。何度も確認するのですが、何か忘れていないかも？と思うだけで、ドキドキ動悸がしていました。

自分の中を見つめてみると、忘れ物をして先生にほっぺをつねられている5年生のA子ちゃんがいきました。先生は1年間、理由は問わずほっぺをつねりました。A子ちゃんのお母さんは、癌で入退院を繰り返していました。お母さんは自宅療養の時は、あまりの苦しさに5年生のA子ちゃんに、殺してほしいとお願いするほどでした。宿題やプリント等、出せない日も多かったのでA子ちゃんはいつも先生にほっぺをつねられていました。痛くても恥ずかしくても我慢しました。お母さんは亡くなりました。A子さんも大人になりました。もう自分の事はできるし、忘れても理不尽にほっぺをつねられることはない、5年生のA子ちゃんに伝えると、安心して笑ってくれました。

それからは、出かける時の不安やドキドキが、平気になってきているそうです。



## アンケート結果

とてもよかった	・・・	48 %
まあまあ良かった	・・・	18 %
良かった	・・・	10 %
無回答	・・・	24 %



## 第5回セミナー(7月23日実施)のご報告

「自分や周りの大切な人がうつ病ではないか心配な方へ」

お忙しい中、沢山の方々にお越し頂きありがとうございます。院長先生の歌、てい鍼(刺さない鍼)の体験やアロマバスソルトのお持ち帰りでワイワイと楽しんで頂けたようでした。参加者の方々からご感想を頂きましたのでいくつかご紹介いたします。

### ＜セミナー参加者のご感想＞

- 又セミナーがあったら受けてみたいです
- とても楽しかったです。てい鍼も良かったです。
- アロマの紹介をお願いします。興味が湧きました。このような機会を頂きありがとうございました。



## アロマな話(キャリアオイル)

アロマの施術で使われるキャリアオイル(ベースオイル)はアロマセラピーにとっても大切な働きをします。あこアロマガーデンクリニックで使用しているキャリアオイルは様々なオイルをブレンドして独自のキャリアオイルを作っております。各種ビタミンが含有され、また美容が気になる方必見！スクワランも入っています。オイルだから日焼けするのでは？と思われる方も多いと思いますが、実は紫外線予防の効果もあります。肌が弱いから心配な方は、スタッフにご相談ください。ぜひ一度、お試しください。



## 第7回セミナー

～ 最近、疲れやすい、眠れない方へ ～  
心の疲れのデトックス方法について

(クリニック待合室にて)

日時：平成28年9月27日(火)12時半～13時半

※セミナーの当日参加可能です



## 編集後記:

夏休みに入って、街中で元気な子供たちを見かけることも多くなりました。大人になっても、夏はやっぱりなぜか特別な気がします。今年の夏は特別に暑そうですが、暑さにめげず夏を楽しめるといいですね。

