



# 講師は世界にたった2人。 笑顔と元気のための新しい習慣。

アロマヒール・ケイ ホロスピラティス小諸校  
認定インストラクター 土屋素子さん

ハーブやアロマセラピイの分野で複数の資格を持ち、メディアカルハーブの講師として約10年間文化センターで市民講座を任されてきた土屋さん。大病をして体力が落ち心

も落ち込んだ経験などから、元気で長生きするためにアロマだけでもハーブだけでも足りないと感じていた。健康は心と体どちらも充実させてこそ。土屋さんが相生公園の整備ボランティア「こもるグリーンクラブ」の代表を務めているのもそのためかもしれない。やりがいがある作業で



天然の香りによるアロマセラピー



ピラティスで歪みのないしなやかな身体を目指す



自然の恵みあふれるハーブティー。ホームページも要チェック。http://www.hi-yorokonde.com/detail/index\_1866.html

適度に体を動かし、仲間と話して笑顔になる。皆がはつらつとなれる場をつくり、提供したかったのだ。

もうひとつ土屋さんが体力づくりのために続けているのが、ヨガやリハビリの要素を取り入れ、体感を鍛えるエクササイズ「ピラティス」。上田市でピラティスとアロマの教室「アロマヒール・ケイ」を経営する佐藤玖光みこさんに師事。すぐに意気投合した結果、佐藤さんはアロマとハーブを取り入れたピラティス「ホロスピラティス」を

考案した。「ホロス」は「全体」を意味するギリシャ語で、「ヒール（癒す）」や「ヘルス（健康）」の語源でもある。学校設立のためにテキストを作り商標登録など準備する傍らで、土屋さんはピラティスのインストラクター資格取得やアロマの勉強をし直して、2年かけて開校にたどり着いた。

「ホロスピラティス」は、アロマ、ハーブ、ピラティス3分野の知識を得て生活に取り入れることで相乗効果を期待するもの。レッスンは初級・中級・上級とあり、3分

野を各2回ずつ受講して修了する。ひと通り学べば、15種類のアロマとハーブの知識が身に付き家庭でも楽しめるようになるという。基本的にプライベートレッスンだが、3人までのグループレッスンも受け付ける。教室は文化センターの一室を利用。初めての人は60分の体験コースからどうぞ。姿勢をチェックし、アロマオイルでマッサージ、香りが漂う中でピラティスをし

て、最後に疲労回復を促すハーブティーを飲むという流れだ。「ご縁ある人達の健康のために、誠意をもって伝える場所が出来た事を嬉しく思い、出会いに感謝しています。毎日の笑顔と明日の元気のために顔晴ります」。問い合わせはEメール [wnt1003@yahoo.co.jp](mailto:wnt1003@yahoo.co.jp) まで。  
(取材・文 村松 マヤ)

【商標登録6058422号】

ゆらさんの四季の薬膳

## 「春とナズナ」

上から読んでも下から読んでもナズナ。春の七草のひとつで、別名ペンペン草、三味線草とも。冬を越すことで甘みが増し、花をつけ始める4月から食べごろ。江戸時代は肝臓病や高血圧、吐血、便秘などに効く薬草として珍重されていました。ところで、ナズナの花言葉知っています？  
—— 全てを捧げます ——

ナズナってすごいと思いませんか。薬膳では、春は肝機能が活発になることで、のぼせやだるさ、イライラが起りやすいと考えます。その点、ナズナは肝臓の働きをおだやかにし、消化器系を整えてくれます。胃の不快感、目の充血、不安定な気分、むくみにも効果を発揮。さらに含まれるアセチルコリンは神経伝達物質のひとつで、心拍数を減らしたり、血圧を下げる働きも。醬油で軽く味付けしただし汁でナズナをさっと煮たところろに、むくみやだるさを取ってくれる白魚を加え、卵とじに。それをご飯にかけて、春のナズナ&白魚丼はいかが。  
(国際中医薬膳師 小清水由良)