



# 子育てアロマ通信

『発行』  
2017年  
(平成29年)  
1月1日  
No. 3  
★★★★★  
オーガニック&アロマ  
ペタルーナ  
住所: 沖縄県那覇市天久  
1-26-23 絆ビル1F  
TEL: 098-943-6550  
発行人: 伊藤 夕紀  
デザイン/イラスト: グシリナ

## 明けましておめでとうございます

2017年始まりました!そしてペタルーナ子育てアロマ通信も第3号を迎えることができました。

去年はペタルーナで「アロマセラピーを通して子育てを応援したい!」と様々な新たな取り組みをスタートした一年でした。

保育園や幼稚園での風邪予防のアロマの活用、「香育」と題し、沖縄こどもの国で毎月行ったお子さん向けのアロマのワークショップ、子育てママや保育士さん向けに行った虫除けスプレーのワークショップ、そして妊婦さん向けのアロマトリートメントスパの開設、そしてベビーとママの絆をより深めるベビーマッサージ講座など。

今年は取組みの一つ一つがしっかりと皆様のお役に立つことで皆さまにアロマセラピーの良さを実感していただきアロマが大好きになって頂けるよう、更に努力してまいります。

2017年もペタルーナスタッフ全員力を合わせてフルスロットルで頑張ってまいりますので、  
本年もどうぞ宜しくお願ひいたします。

ペタルーナ代表 伊藤 夕紀

## 2016年11月からベビーマッサージ教室がスタートしました!

ペタルーナのベビーマッサージ教室のテーマは「ママが笑顔になる時間」

### ☆ ベビーマッサージの目的 ☆

- ①親子のスキンシップ・絆作り ②ママのメンタルケア ③ベビーの健やかな成長の手助け

教室では、実際にオーガニックオイルを使用し、アロマの優しい香りの空間でスキンシップをしながら行います。



子育て中の現役ママのスタッフ(通称ペタママ)がお教室を担当しています。  
ママ同士の情報交換もしながら楽しく進めていきます。

初めてのマッサージにドキドキ!  
でも楽しくできたよ!

赤ちゃんもご機嫌。  
たまに気持ちよくておしつこしちゃう子も♪

双子も参加してくれたよ♪  
双子の場合はママとおばあちゃんのペアで参加。



みんなが知っている童謡を歌いながら楽しくスキンシップ!

終了後にはママ同士もすっかり仲良しに♡

**対象** 現在妊娠中のママさん、生後3か月(首が座る頃)~ハイハイ期前のベビー&ママ or パパ

**場所** オーガニックスパ ペタルーナ  
(ペタルーナ那覇新都心店隣のマンション内)

**持ち物** おしめ、おしりふきなどのお出かけグッズ、終了後に水分補給をするので白湯が飲めるベビーちゃんはそのご用意。(また飲まない子はミルクか母乳)、バスタオル、ハンドタオル各1枚。お気に入りのおもちゃなどがあればご持参ください。



\*現在妊娠中のママさんは特に持ち物ございません。水分補給の為の飲み物のみお願いいたします。

お問合せ先: 098-866-3340

### ベビーマッサージに参加してくれたママの声

- ・ベビーのために来たつもりが、アロマの香りとゆったりとした雰囲気に私がいやされました。遊びながらマッサージできるので、楽しみながらやって行きたいです。S・Y様
- ・初めてこーゆうイベントに参加したのですが、赤ちゃんとコミュニケーションをとりながらできるし、すごくいい機会でした♡ 又、講師の方も先輩ママさんだったので質問の応えもとても為になりました!! S・T様
- ・日中は子供と二人きりでしたが、今日はお部屋の香りとスタッフさんの優しい雰囲気にリラックスしました。少人数だったので圧倒される事なくすごせました。I・A様

### ベビーマッサージをやってはいけない時

発熱中・予防接種後24時間・病気・体調がよくないとき・通院中で医師からの許可がないとき・明らかに不機嫌なとき・元気がないときなど

ベビーマッサージの詳しい日程は「ペタルーナブログ」でチェックしてくださいね→



# ペタルーナスタッフ全員が 「セラピスト向けベビーマッサージ講座」を受講しました！

ペタルーナではセラピストとして、またスキル向上のため現在産休中のスタッフを含むペタルーナスタッフ全員が、セラピスト向けベビーマッサージ講座を受講しました。「マタニティセラピストスクール」代表であり、現在も産婦人科にて現役セラピストとしてご活躍の原田香先生を東京からお招きし、イギリスのミッドワイフ（助産師）から直伝されたマッサージテクニックを、そして日本人小児科医ご指導の下、日本人の赤ちゃん向けに改良したオリジナルのベビーマッサージを学びました。



## ベビーマッサージの効果

臨床データ（日本タッチケア協会より）

### 乳幼児のストレス軽減

1ヶ月から6ヶ月の乳幼児にタッチケアを何週間か続けることによってストレスの目安となる尿や唾液中のコルチゾールが減少（東京未来大学 小谷博子氏）

### 入眠時間の短縮

マッサージを続けると一日目は眠りに入るまでに40分以上かかっていた乳幼児が4週間後には25分で眠りについた。（米マイアミ大学タッチリサーチ研究所 ティファニーフィールド博士）

### 産後うつの改善

産後うつ症状のある母親対象に行った実験。  
5回にわたるベビーマッサージクラスに参加した場合と、サポートグループに参加した場合では前者の方が効果が高かった。（Imperial College London Fetal and Neonatal Stress Research Group）



## ペタ子\*にインタビュー☆ vol.3

### Q. あなたにとってアロマとはなんですか？

生活に彩りを与えてくれるもの。体調管理のバロメーターのようなもの。鼻炎のせいか頭がボートすることが続いていたのですが、ペタルーナで働き始めて、苦手だったローズマリーの香りが好きになったころにその症状が無くなっていました。アロマを使っていた中で一番の出来事です。また、香りの好みが最近すっかり変わって、何か体調が変わったのかな？と思っていたら、妊娠している事が分かって、なるほどと思いました。特に初期の頃は好きな香りと苦手な香りがはっきり分かれました。

### Q. 一番好きなアロマ（香り）とその理由は？

今この時期の芳香浴では、ミントやユーカリなど4種がブレンドされたピュアリファイブレンド（冬限定販売）が最近のお気に入りです。風邪予防にもお勧めですし、つわりで疲れ気味の胃腸の調子もミントとレモンの香りでスッキリします。ラベンダーを入れると一気にホットする香りになるのでミックスするのもお勧めです。スキンケアに使うのは、フランキンセンス、メイチャン、ティーツリー、シークワーサーがお気に入りです。妊娠中はお花の香りがとても濃厚に感じてしまうので、今のお気に入りはもっぱらすっきり感のある香りです。

### Q. ペタルーナのアピールポイントと好きな商品はなんですか？

スキンケア類のカスタマイズ商品は、他では見ない特殊なサービスだと思います。カスタマイズのお手伝いをするスタッフはみんなアロマの資格を持っているので頼もしいです。カスタマイズの良い所は、日々変わる体調や肌質に合わせて香りを選べる事で、特に妊娠している今は、精油の濃度を調節できるのはとても嬉しいです。身体用のマッサージオイルは、植物オイル自体にも栄養がたくさん含まれていてお肌を健やかにしてくれるの、今は無香料のまま使っています。（次は、精油濃度が低めでストレッチマーク予防に使えるマタニティオイルに変えるつもりです。）臨月になったら分娩に向けて贅沢にジャスミンやフランキンセンスを加えてみたいし、子どもが生まれたらその子用に無香料のオイルから使用していきたいなーと、臨機応変にどんどんしやチョイスが出来る事がとてもいいと思います。

## ペタ子の気づき

たくさんある中で一部をご紹介！

- ・「ベビーマッサージ」は日本語。アメリカでは「infant massage（インファントマッサージ）」と言うことが多い。
- ・赤ちゃんは皮膚の薄さが大人の1/2-1/3程度（顔はもっと）。バリア機能は大人と変わらないが透過性が高いので、オイルやクリームでも保湿が必要。
- ・おむつかぶれは乾燥ではなく保湿が必要。
- ・発達は周期性もある。ぐずり時期や思春期も子供の成長の過程。
- ・ベビーマッサージのベストな開始時期は、首が座る3ヶ月頃～6ヶ月。だがいつから始めても遅すぎることはない。
- ・赤ちゃんはとにかく保湿が必要。保湿をしっかりやっていた子とそうでない子の大人になった時の美肌が違うと提唱しているお医者さんも多い。一日何度も保湿する。
- ・お年寄りが抱き癖がつく。というのは昔推奨されていた権威的育児の名残である。抱き癖と言うのはあくまでも迷信であり、今はたくさん抱っこしてあげるように勧める傾向にある。
- ・マッサージを行う圧は、絹ごし豆腐がつぶれないくらい優しく、幸せホルモン オキシトシンがでるのは1秒間で5cm進むくらい。

・「人見知り」は発達の段階で大切なこと。良い傾向として受け取ることが大事。

・ベビーへの愛情表現は生命力にも関わる。日本は海外に比べて、スキンシップでの愛情表現は少ないと言われる。



\*ペタ子=ペタルーナで働くスタッフ達



知念 里奈（那覇市出身）

2013年入社

カーネル国際通り店 店長

現在妊娠中。2017年7月に第一子出産を控えたプレママ♪

# ペタルーナの番人べたにゃんが教える ☆おすすめ商品☆

## 1 洗顔

### デラックスフェイシャルバー

アボカドオイル、シアバター、マヌカハニーなどが配合されたリッチな洗顔石鹼。滑らかで輝くお肌を作ってくれます。ほんのりユーカリミントの香り。



120g 1,566円(税込)

10年以上悩まされていた凸凹にきび肌が使い始めてから数日後には顔がするする(～♪)  
(途中省略)旦那からも「肌が綺麗になってる!!」  
何度も褒めてもらいました。石けんひとつでここまで変わるものかと目からウロコでした。  
(2016年12月19日ペタルーナブログより)



新人べた子  
下地沙希より



### お客様の声

乾燥肌で、洗顔後はいつも顔がガビガビでした。

たまたま出張販売で見かけた石鹼ですが、天然成分で何よりもきれいな色合いだったので買ってみたところ、洗顔後の顔がまったく乾燥しない事に驚きました！それ以来、使い続けています。

N様 佐賀県 20代女性

## 2 化粧水

### 月桃ハイドロゾル

1年に一度しか咲かない月桃花を昔ながらの製法で蒸留したフラワー オーター。敏感肌の方から肌トラブルが気になる方まで家族で使用して頂けるペタルーナ一番人気の1本です。



100ml 1,296円 /  
300ml 2,430円(税込)

アルコール成分が入っている化粧水を使うとピリッとするが気になるのですが、こちらはオーガニックのフラワー オーターなので安心してプッシュプッシュしてます。肌に赤みがある時は冷やした月桃水をコットンに浸してパック、気持ちいいわ、ほのかな月桃の香りで癒されるわ、保湿もしてくれるわのありがたい一品です。

北谷店店長ペタ子  
仲宗根佳世より



季節で肌がゆらいだり、美白系化粧水で真っ赤になったりしていたのが月桃水だとまったくなし！成分もとてもシンプルで、つみたての月桃本来の香りも大好きです。これ1本で保湿とアロマができる優れもの！ K様 神奈川県 30代女性



## 3 保湿

### フェイスオイル

確かな品質の植物オイルブレンドを使用。美白のローズヒップ、アンチエイジングのアルガン、保湿のアボカド、ヒマワリの4つのオイルがお肌の奥までしっかりと浸透し、お肌を元気にしてくれる作用があります。



30ml 2,538円(税込)

毛穴！くすみ！たるみ！の対策も！  
応えてくれるのがペタルーナのフェイスオイル！  
使った後のお肌引き締まり感が違います。  
その時々に好きな精油を入れて香りと効果を  
パワーアップできるのも嬉しいです。

広報ペタ子  
赤嶺恵里より



10代の頃からずっと毛穴の開きが気になっていたのですが、これを使うようになってから少し引き締まった気がしています！油がつまっているからあんまりオイル系のものは避けていたのですが、むしろ油が足りていなかつたんですね！ S様 島根県 20代女性



貴重なご意見ありがとうございます。  
※個人の感想は、効果・機能を示すものではありません。

## ペタルーナ店舗紹介

ぜひお近くのペタルーナにお立ち寄りください。  
フレンドリーなスタッフが皆さまのご来店をお待ちしております。



### 那覇市新都心本店

那覇市天久1-26-23 / TEL 098-861-5166

営業時間 10 - 20時(平日) 11 - 20時(土日祝)



キッズスペース完備で  
お子さんも楽しい♪



広々とした店内は  
ベビーカーでも入りやすい。

### 北谷サンセッット店

北谷町美浜9-39 オークファッションビル 1F  
TEL 098-989-9989 営業時間 11 - 20時



### オーガニックスパ ペタルーナ

那覇市天久1-26-4 ハピネス新都心 601号室  
TEL 098-866-3340 営業時間 10 - 19時

### 国際通りカーゴス店

那覇市安里2-1-1 CARGOES1F  
TEL 098-988-4521 営業時間 10 - 21時

カーゴス国際通り店は2017年1月末に閉店。同年4月にリニューアル移転予定です。

### ペタルーナ オンライン店

<http://petaluna.com/>

お問合せ 098-943-6550 受付時間 10 - 17時(平日のみ)

# 妊婦さんにアロマは使えるの？？



「妊婦さんにはアロマってよくないんじょ？」、「妊娠中は使わないほうがいいんじょ？」という声を耳にします。

またその一方で、「つわりの気持ち悪さから解放されました。」や「妊娠中にはまってそれからずっと子育てにもアロマを活用しています。」という声もよく耳にします。アロマセラピーは正しく使えば妊婦さんのヘルスケア（つわりやむくみ、不眠（熟睡できない）、腰痛、便秘など）に役立つとともに、植物の優しい香りは不安や不調などの妊婦さんのゆらゆら揺れるメンタルにも優しく働きかけてくれる効果があります。

一方で、間違えた使い方をしてしまうと気分が悪くなったり、肌荒れを起こしてしまうのも事実です。ここではマタニティアロマについて解説します。



## アロマ（精油）を使用する際に気を付けること。

- 添加物の入っていない天然成分100%の精油（エッセンシャルオイル）を使用する。
- 定期に入るのは原則としてマッサージなどのアロマの使用を避ける（芳香浴はOK。）
- 妊婦さんは肌が敏感になりやすいので、規定よりも低濃度でアロマを使用する。（0.5~1%濃度）
- お腹が張るときや気分がすぐれないときは無理して使用しない。
- 定期に入っている記事右下の精油は使用しない。
- （妊婦さんに限らず）精油は原液では塗布しないこと。

## Q. ディフューザーで香りを焚く際、芳香浴で妊婦さんに使ってはいけないアロマはありますか？

基本的に芳香浴は使用してはいけない精油はありません。ただし妊婦さんの嗅覚は非常にデリケートです。

効果効能を重視するのではなくご自身が心地よいと感じる香りを使用するようにしてください。

蒸気をダイレクトに嗅いだり、沐浴、マッサージなどで使用する場合には禁忌があります。

心配な場合は専門家や、ペタルーナのスタッフにお尋ねください。



ディフューザーを使用するとお部屋全体に香りを広げてくれます。妊婦さんは3滴くらいがおすすめ。

## 妊婦さんにおすすめの香り

ベルガモット、オレンジスイート、  
マンダリン、グレープフルーツ、レモン、ライム、  
ラベンダートゥルー、ティーツリー、  
フランキンセンス、ローズマリーシネオール、  
カモミールローマン、  
マジョラムスイートなど



好きな香りをタオルに一滴垂らして  
香りをかぐだけでも気持ちが落ち着くよ♪

## マッサージや沐浴などで妊婦さんに使用できない精油

アニス（アネトール）、キャロットシード、  
スイートバーチ、フェンネルビター／スイート、  
オレガノ、ペニーロイヤル、ミルラ、  
ウインターグリーンなど  
その他ケトンやフェノールなどの成分が高濃度で含有されたものは避けたほうがよい。  
※芳香浴は可ですが香りが強いと感じた場合はご使用をやめてください。



オーガニックスパ ペタルーナではマタニティ専門の教育を受けたスタッフによるオールハンドのアロマトリートメントをおこなっています。その日の気分や体調に合わせて香りを調合し施術をおこないます。  
詳しくはペタルーナのHPをご覧ください。（<http://www2.petaluna.com/maternity-ip/>）

※本号の「おしえて喜信先生！新里さん！」のコーナーはお休みさせていただきます。次号からは復活しますのでお楽しみに♪

## 冬におすすめアロマ

## 『マジョラム・スイート』

学名 *Origanum marjorana* / 科名：シソ科  
抽出部位：葉・花頭 / 主な原産国：エジプト

### ～心と体を温めてくれる香り～

日々子育てや、仕事で体がガチガチ、また対人関係でハートはお疲れぎみ。という方におすすめの香り。

温かみのある甘いハーブ調の香りが、緊張や不安定な気持ちをほぐし、深いリラックスへと導いてくれます。またマジョラムスイートには、血管を拡張、筋肉を緩める効果があるので冷え性や肩こりにもおすすめです。その他にも咳を鎮めたり、去痰作用もあるので冬に一本あるととても重宝するアロマです。



アロマディフューザーに4滴垂らし、  
お部屋全体に香らせる。



天然塩に混ぜてゆっくり半身浴。  
(1回あたりの量・大さじ1杯に対して3滴が目安)



ホホバオイルに混ぜてマッサージする。  
(10mlに対して2滴が目安)



古代ローマ人に「幸福のハーブ」といわれ、  
新婚夫婦の幸せを願いマジョラムスイートの  
花の王冠を贈る習慣があったそうです。

ロマンチック♪



※精油は原液でお肌につけられません。使用する際には、必ず希釈してご使用ください。

## 編集後記

「育児や仕事の忙しい毎日の中で迷う。ということがなかったけど、今日は自分のために迷う。ということができるととても楽しかった。」  
これはアロマワークショップに参加して下さった保護者の方のお声です。

去年は、9月から12月まで、30か所以上の県内保育園や幼稚園に呼んでいただきワークショップを行いました。

皆さま最初は緊張からか堅い顔をされていても、自分にぴったりの香りを見つけるとお顔がぱーっと明るくなってニコニコ。

お隣さんと初対面でも自分の作ったオリジナルの香りを交換っこしながらすぐに仲良しに。香りの持つパワーって本当にすごい！！私たちも改めて実感しました。最後にここで一句「あなどるな！香りのパワー、無限大∞」ではまた次号！

伊藤 夕紀

☆次号は4月初旬発行予定です。

