

アロマオイル(精油)とは

揮発性のある芳香成分で数多くの有機化合物の集まりです。

植物のエキスが凝縮しているので肌に直接塗布する事は出来ません。

植物油やジェル剤、クリーム剤に数的垂らしてマッサージオイルを作ったり、

エタノール、岩塩などに混ぜてアロマバス、足浴、スプレーなどにと

いろいろな使い方があります。

Q&A

Q アロママッサージはいつやるのが好ましいですか？

A トレーニング前後 30分はあけて、入浴後などの身体が温まっている時がおすすめ、

試合前のアップケア（身体を温める）にも有効です。

Q 足を捻ったり、ケガをしたばかりでも出来ますか？

A ケガをした部分はアイシング、固定などをして整形外科で適切な治療診断を受けてください。

急性期（ケガしたばかりの時）を過ぎると、積極的な回復の為にアロマオイルを塗布する事が出来ますが、通常のマッサージは行いません。ただ、ケガの周辺は負担がかかっているためマッサージで疲労を取り去る事ができます。

アロマオイルを使ったアスリートケアとは

香りの持つ副交感神経を刺激する作用で身体をリラックスした状態に導き、アロマオイルの成分の中の血流促進作用、筋肉弛緩作用、乳酸分解作用、鎮痛作用などにより、運動により出来た筋肉の傷の修復や栄養を行きわたらせ、「超回復」の働きを助けます。

休むことも大事！

試合前や月に1度は

プロの手で深層ケアを。

定期的にプロの身体メンテナンスを受けることによって、セルフケアだけでは補えない深層丁寧なケアでより効率的な体力、技術向上につながります。

ケガする前、、多くの選手が休息不足だったり、メンテナンスが出来てなかったと言われています

充実した選手生活を送るためにも、プロのメンテナンスを受けましょう。

アスリートの皆様、こんな症状はありませんか？

- 練習後の疲れがなかなかとれない
- ケガの治りが悪い、痛みが再発しやすい。
- 足がつりやす、むくみやすい
- 試合前、試合後などに睡不足になる、胃腸の調子が悪くなる、肌荒れ

以上のような症状は身体に疲れがたまっている証拠！

メンタルとフィジカル両面からケアできるアロマオイルでのケアがおすすめです。

マッサージオイル活用法

アロマオイルは香りを楽しむだけではなく、身体にとって様々な作用をもたらしてくれる成分があります。アロマオイル入りのマッサージオイルは主に身体をリラックスした状態に導き、アロマオイルの成分の中の血流促進作用、筋肉弛緩作用、乳酸分解作用、鎮痛作用などにより、筋肉に栄養を行き渡らせ、日々の運動で出来た筋肉の傷の修復や「超回復」の働きを助けます。

セルフケアでは特別難しいマッサージ方法はありません、手のひら全体を使ってオイルを塗布し、力を入れ過ぎないように軽い圧でマッサージしましょう。

Q&A

Q アロママッサージはいつやるのが好ましいですか？

A 通常のセルフケアなら、入浴後などの身体が温まっている時がおすすめ、試合前のアップケアは（筋肉を温め起こす）レースの30分前くらいが有効です。

Q 足を捻ったり、ケガをしたばかりでも出来ますか？

A ケガをした部分はアイシング、固定などをして整形外科で適切な治療診断を受けてください。急性期（ケガしたばかりの時）を過ぎると、積極的な回復の為にマッサージオイルを塗布する事が出来ますが、通常のマッサージは行いません。ただ、ケガの周辺や反対側はより負担がかかっているためマッサージで疲労を取り去るケアをおすすめします。

休むことも大事！

試合前や月に1度はプロの手で深層ケアを。

定期的にプロの身体メンテナンスを受けることによって、セルフケアだけでは補えない深層部に丁寧なケアが出来、より効率的な体力、技術の向上につながります。

ケガする前、、多くの選手が休息不足だったり、メンテナンスが出来てなかったと言われていました。充実した選手生活を送るためにも、プロのメンテナンスを受けましょう。

アスリートの皆様、こんな症状はありませんか？

- 練習後の疲れがなかなかとれない
- ケガの治りが悪い、痛みが再発しやすい。
- 足がつりやす、むくみやすい
- 試合前、試合後などに睡眠不足になる、胃腸の調子が悪くなる、肌荒れ

以上のような症状は身体に疲れがたまっている証拠！

メンタルとフィジカル両面からケアできるアロマオイルでの身体ケアがおすすめです。