

2024年11月29日

第121回月例研究会・草津温泉ワークショッププログラム



温泉ウェルネスプログラム

香音セラピー の研究開発

温泉ウェルネスコーディネーター
ケイ武居





温泉ウェルネスコーディネーター

ケイ 武居

Kay

TAKEI

経歴

30年以上にわたり、企業や個人に向けた美容・健康スキル向上の支援。
アロマセラピーやエステティックを中心としたプログラム開発や技術指導。
温泉を活用したウェルネスプログラム開発のための研究や企業の従業員教育
にも携わり美容と健康の融合を目指す

専門

- ・ 温泉ウェルネスプログラム開発
- ・ ホテルスパやサロンでのプロ向け技術教育
- ・ ビジネス&サロンマナー総合教育
- ・ 美容スペシャリストのリーダーシップとチームビルディング

主な活動

- ・ 一般財団法人日本健康開発財団 助成研究『新玉川温泉における芳香浴を取り入れた岩盤浴によるストレス軽減効果の調査』
- ・ 環境省新湯治の効果に関する協同モデル調査事業『健康意識改革のための温泉ウェルネスプログラム』（増富温泉にて温泉×森林アクティビティ×香り）
- ・ 心療内科や産婦人科でのアロマセラピー導入
- ・ 大手化粧品会社やラグジュアリーホテルにおける上級者向け技術指導

香音セラピーの3つの相乗効果

01

香り

心身の不調の緩和
自律神経やホルモンバランスを整える

02

音楽療法

音楽は自律神経に働きかけ
心拍数と呼吸を整える

03

温泉浴

草津温泉の温泉成分が血行を促進し
身体の緊張を和らげ
自然治癒力を高める



香音セラピー効果 01

香り：アロマセラピーによる感情と身体のバランス

においてはダイレクトに脳に働きかける



匂いの情報

嗅覚は鼻腔内に、におい分子が付着して嗅覚受容体と結合した瞬間に神経インパルスに変換され、嗅神経を介して脳へ情報が伝達される



精油は鼻以外からも吸収される

皮膚や肺、消化器から吸収されたにおい（芳香分子）は吸収・分解されて血管に入り、血液の流れによって全身をめぐる

精油の効果や作用

精油は植物から抽出された100%天然の芳香物質であり様々な化学物質（有機化合物）が集まってできている

精油効果の主なポイント

01

リラクゼーション効果

コルチゾール（ストレスホルモン）の減少

02

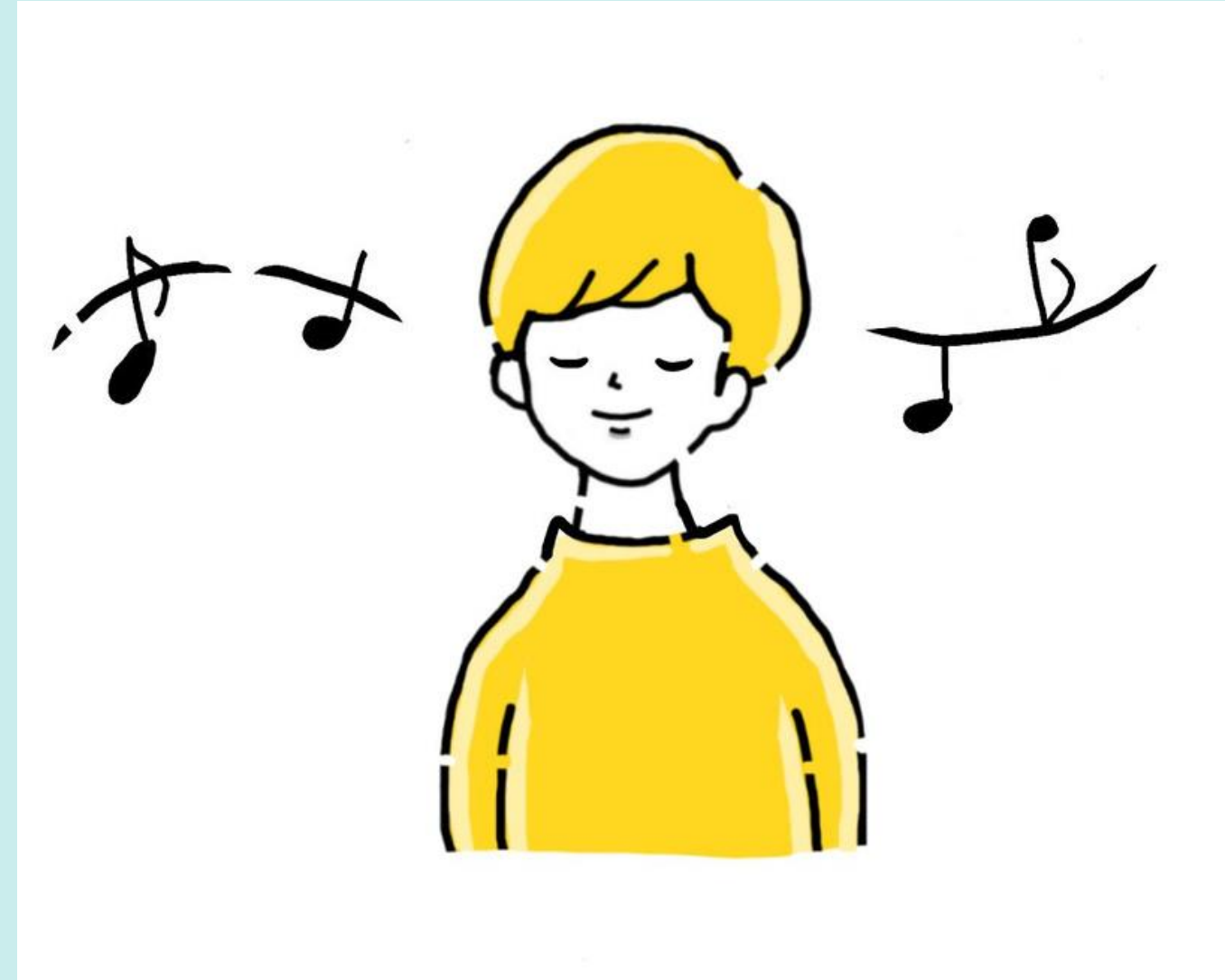
抗酸化効果

酸化によって起こる体内のサビが細胞や器官を傷つけ、病気や老化加速の原因に作用する

03

自律神経系の調整効果

神経インパルスが嗅神経から視床下部へ伝達され、脳幹を経て自律神経系に作用する。交感神経と副交感神経のバランスを整える



香音セラピー効果 02 音楽療法によるストレス解放

音楽は、日常生活の気分や覚醒を調整する

音楽療法とは



音楽は深く私達の感情や心と結びつき、その影響は時に身体に及ぶ。
その音楽の効果を利用したのが音楽療法

メリット



- リラックスやストレス軽減・・・不安や緊張をなだめる効果
- 脳を活性化する・・・脳の部位が協調して働く
- 心の扉を開く・・・少しずつ打ち解け、心の扉を開くきっかけ

音楽の効果的なポイント

1. 脳神経系への影響

大脳辺縁系の活性化

- 音楽は脳の扁桃体、海馬を刺激し、ストレスや不安を軽減し、ポジティブな感情を引き出す
- 脳内で快感や幸福感を生む神経伝達物質「ドーパミン」の分泌が促進される

2. 生理的な変化

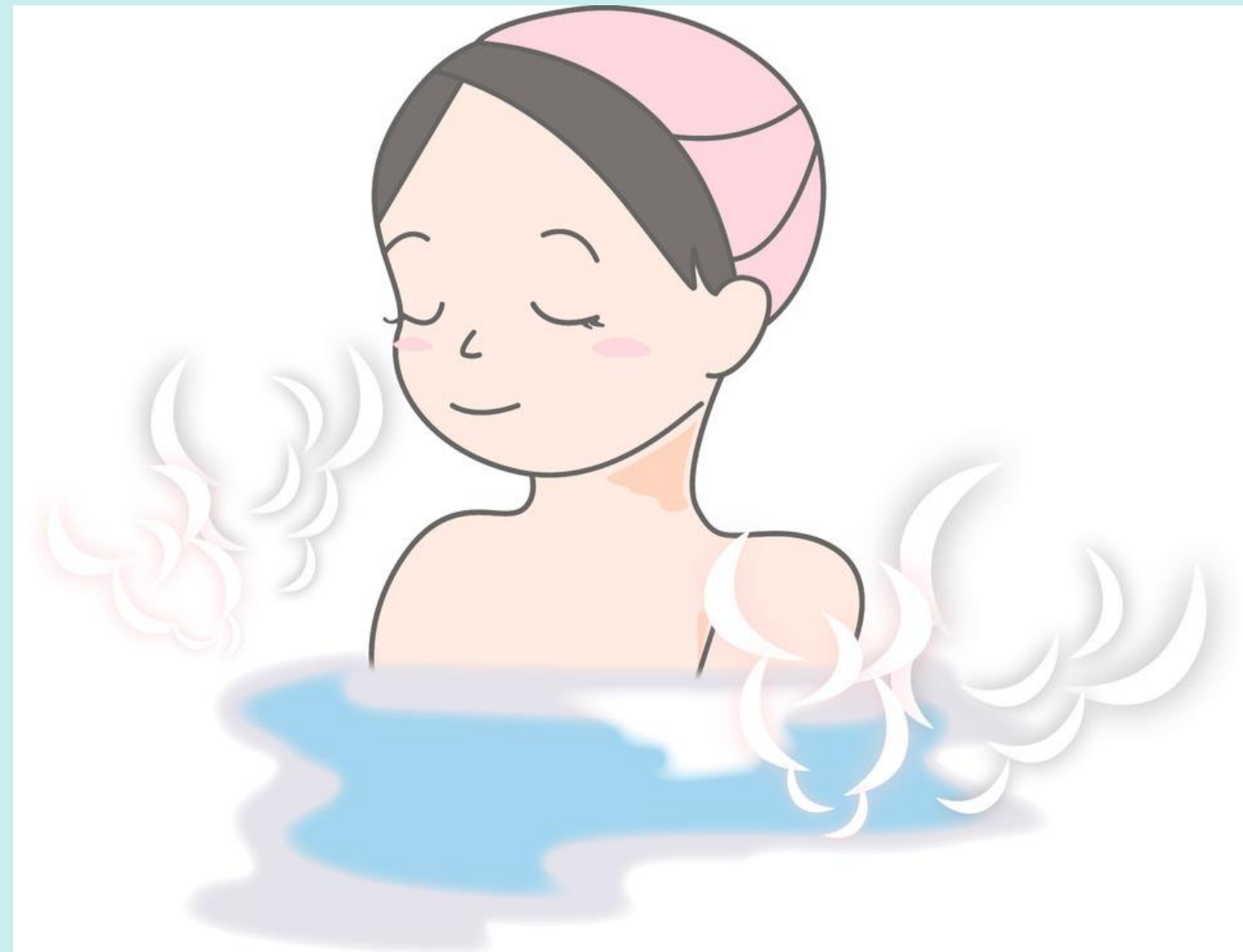
- 副交感神経の活性・・・心拍数や血圧を低下させリラックス状態を促す
- 痛みの緩和・・・脳内で痛みを和らげる「エンドルフィン」の分泌を促す

3. 心理的および行動的な効果

- 情動調整・・・感情の調整を助け、自己表現を促進
- 社会的行動の改善・・・コミュニケーション能力や社会的つながりを強化

4. 免疫機能の改善

- 免疫細胞の活性化・・・免疫機能に関わる「ナチュラルキラー細胞（NK細胞）」の活性が高まるという研究結果
- 病気の治癒力を高める補助療法として音楽療法が活用



香音セラピー効果 03
温泉療法による身体と心のリラクゼーション

温泉療法は心身の総合的なケア

身体的リラクゼーションと健康促進

- 温熱効果、静水圧効果、浮力効果により血行を促進
- 筋肉の緊張を緩和することで疲労回復や痛みの軽減
- 泉質に含まれる成分が代謝の活性化や老廃物の排出促進

例

草津温泉はpH値は約2.1と強酸性
殺菌作用と血行促進効果が皮膚の健康維持
や身体のリラクゼーションに寄与

精神的なリラクゼーションとストレス軽減

- 静かな環境や自然との触れ合い、また入浴そのもののリラクゼーション効果により精神的な安定
- 香りや音などの要素を取り入れることで、自律神経を整え、心のリフレッシュや不安感の軽減

例

硫黄の独特の香りが副交感神経を優位に
することでリラックス効果

香音セラピーの特徴

1 香り

- リラクゼーション効果
- 抗酸化効果
- 自律神経系の調整効果

2 音楽療法

- ストレスや不安を軽減
- 心拍数や血圧を低下させ、リラクゼーション効果
- 感情の調整を助け、自己表現を促進
- 免疫細胞の活性化

3 温泉浴

- 血行を促進
- 疲労回復や痛みの軽減
- 代謝の活性化や老廃物の排出の促進
- リラクゼーション効果により精神的な安定
- 自律神経系の調整効果
- 心のリフレッシュや不安感の軽減

問い合わせ窓口

セミナーやプログラム開発に関するさらなる質問や相談があれば、以下の連絡先にご連絡ください。お手伝いできることを楽しみにしています。

✉ kay.takei@gmail.com

☎ 090-1794-1530

🕒 平日 9:00 - 18:00

今後のセミナー案内

今後のセミナーやワークショップの情報は、当社webサイトで配信します。ぜひご参加ください。



🌐 <https://kays-care.info/>



ご清聴ありがとうございました