

フランス国家資格エステシアン エリーのリこの

エリーノ式 マタニティ トリートメント

フランス、パリのNo1スパ「サンクモンド」で3年間
エステシアンとして活躍したエリーのリこが、
安産祈願で有名な水天宮前に「エリーノ・ポーテ
ンソリエル」をオープン。フランスでは沢山の妊婦
がスパやサロンにトリートメントを受けにきます。エ
ステシアンは確かな知識と技術をつけ、自信を
もって施術にあたります。今回はそのパリで培っ
てきた技術や知識と、エリーノ式のマタニティトリ
ートメントをお伝えします。

【1】妊婦さんへの接客の心得

まず、妊婦は病気でありません。従って妊婦さんを病人のように扱ふ必要はありません。エステシアンもそれを念頭に、怖がらずに接客、施術をすることが必要です。

【2】妊娠中のトラブル

妊娠中は人によって個人差はあるものの、必ず身体と肌にトラブルがあります。その原因となるのが主に、妊娠中に分泌される黄体ホルモンです。このホルモンは妊娠中にずっと分泌され、高温期を維持させます。黄体ホルモンの影響でできるトラブルとして、
・肌荒れ・腰痛・便秘・胸の張り・むくみ
・イライラ・やる気がでない など

妊婦はこれらのトラブルに悩まされます。とくに沢山の母体の血液が子供に送られるため血流が悪くなり「脚がむくむ、足がつる」などの悩みを抱える妊婦はかなりの数です。マタニティトリートメントでは、これらのトラブルを癒すことにフォーカスします。妊娠中毒症、高血圧のある方は医師の判断が必要です。係付けの産婦人科医に相談の上、来店頂くように伝えてください。

【3】トリートメントができる期間

サロンによって様々な設定がありますが、エリーノ式は安定期に入った16週～臨月に入る前の35週までです。理由としては安定期

に入るまでは流産の可能性もまだあり注意が必要なのと、臨月に入るといつ子供が産まれてもいい状態ですので施術は控えます。

【4】カウンセリング

マタニティトリートメントに来られたら、今妊娠何週目なのか?子供の発育は順調なのか?そして今現在お持ちの悩みをしっかりと伺います。2で述べたこと以外にも、お腹が大きくなり肩こりや腰痛がある、肌が乾燥しお腹まわりにかゆみがある、妊娠線がある、など人それぞれに悩みが違いますので、細かく聞いて悩みのある部位を丁寧に施術します。

【5】気遣い

お腹の大きい妊婦さんは、いわばお相撲さんと一緒です。前屈みになれなかったり、脚が思うように動かせなかったりします。サロンに来られたら、階段や段差には注意をして差し上げましょう。水分を取ることも大事ですので、来店時にはミネラルウォーターを出します。カフェインが入った飲み物は出さず、ハーブティも妊娠中に飲めるものを選んでお出しして下さい。

【6】ベッドのセッティング

お腹の大きい妊婦でもベッドにあがりやすいように高さは低めにします。調整できない場合はステップ台を置いてください。固めのベッドはお腹が大きくなると仙骨があたって非常に辛いです。ベッドの上に置く敷物を柔らかいものにします。

【7】マタニティトリートメント

① 深呼吸

ベッドの上に仰向きになっていた
だき、脚を肩幅くらいまで広げます。
丹田の上にご自身の両手を置いて
もらい、エステシアンは太陽神
経叢の上に自分の手根がのよう
に両手を重ねて置きます。軽く息を
吸いお腹を膨らまし、丹田と太陽神経叢に意識を集中させます。そしてゆっくりと口から息を吐ききります。これを3回繰り返します。ホルモンの影響で妊娠中は自律神経の乱れ、それによりホメオスタシスが崩れてしまうことがあります。深呼吸でその乱れを整えます。

② 足裏

仰向きの状態で足首の下に枕を入れ、足裏のマッサージをします。足首のストレッチや、中足骨の運動、足指1本1本の運動を行い、なるべく足裏の筋肉や間接を運動させる施術をします。運動させることで静脈内の血液が心臓に戻りやすくなり、リンパ液の流



【写真1】



【写真2】

れも促します。特に妊娠中は自分でも足のセルフマッサージをすることが大事ですので、アドバイスもしてあげましょう。

③ 脚

エリーノ式は脚、太もも、背中、肩、腕のマッサージを左右半身とわけて横向きの状態でいきます。理由は妊娠中のトラブルは背面に起こりやすく、そちらを集中して行ったほうが良いからと、横向きの状態の方が妊婦にとっても楽だからです。特に脚は血流が悪くなることで、太ももやヒップにセルライトができやすくなり、または静脈瘤のようなものができたりします。写真2の状態になり、ふくらはぎのマッサージから行います。ふくらはぎから太もも、ヒップにかけても手技はストロークや従捏などを使い、求心性の動きを行って下さい。しっかりと血流を心臓に戻しながら、筋肉の緩和をしていきます。

④ 臀部と背中

腰や背中では特にお腹が大きくなると、辛い妊婦も多いです。また冷えを感じている方もいますので、温めてからトリートメントをするのもよいです。ここで気をつけたいのは、臀部、腰部は指で強く押ししたりはせず、緊張緩和につとめます。痛みを感じない程度に、心地よい強さで行うようにしてください。

【8】使う商材とハーブティ



エリーノ式では、沖縄の植物「月桃」のサーキュレイトオイルを使いトリートメントを行います。ショウガ科の植物であり、血流改善効果が静脈やリンパ管の流れを良くします。

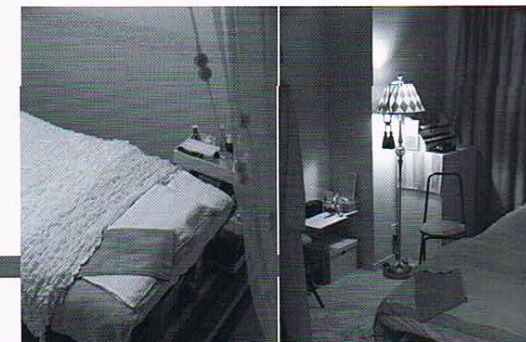
ムーンピーチのサーキュレイトオイルは月桃の「根」「茎」「葉」をホホバオイルに漬け込みエキスを転写する冷浸法で作られ、植物の組成を崩すことなく成分がオイルにブレンドされています。施術前後にお出しするハーブティは「ママハーブ」を使います。妊娠中のいかなるホルモンバランスにも影響の少ないハーブを厳選し、妊娠8ヶ月以降からお飲み頂ける「安産祈願ブレンド」は子宮の収縮を促進するハーブがブレンドされ、出産までの身体をサポートしてくれます。

⑤ 肩と腕

肩や上腕周辺も、肩こりがある妊婦も多いですので丁寧に行います。横向きの方が肩甲骨際、深部にある筋肉にもアプローチができますので、疲れを取りやすくなります。

⑥ 腹部とデコルテ

時間配分や、お客様の要望によって調整します。腹部に触れてほしくない方には無理にお腹には触れません。妊娠線や乾燥が気になる方には保湿のためにオイルを塗布してあげます。



エリーのリこ

水天宮前にある、健康を主体とした美健エステサロン「エリーノ・ポーテソリエル」を2012年7月にオープン。大手エステサロンでの勤務を経て、23歳で渡仏。フランスにてCAP国家資格、CIDESCO国際資格を取得。在仏中は世界20カ国を旅行し、自然療法やセラピーを研究。パリのトップスパ「サンクモンド」にてセラピストとして勤務。パリ・サンジェルマンのプロサッカー選手、オベラ座/レリナー、パリコレメイクアップアーティストやモデルを顧客に持つ。サロンでは自然療法を取り入れた、エスティックトリートメントを開発し、オールハンドで絶えず出るオリジナルメソッド「トニフィ・ヴィタル」を実施している。

エリーノ・ポーテソリエル

HP : <http://elieno.com>

Facebook : <http://facebook.com/elieno.beaute>

TEL : 070-6464-5008 MAIL : info@elieno.com

住所は隠れ家サロンのために非公開

最寄り駅: 東京メトロ半蔵門線水天宮前徒歩3分

商材についての問い合わせ先

【月桃コスメ ムーンピーチ】 レセラ株式会社
tel,03-6447-0680 <http://www.rethera.co.jp>

【ママハーブ】 一般社団法人 マタニティータルバランス
tel,03-3641-0942 <http://www.mama-herb.com>