

ISSN-1883-3721

# The Journal of Holistic Sciences

ホリスティックサイエンス学術協議会会報誌  
(Research Association for Holistic Sciences, RAHOS)

Vol.20 No.1  
(2026)



ネロリ  
*Citrus aurantium*



## 目 次

一 般 論 文	KK スケール法を用いた COVID-19 の罹患後に嗅覚障害 がみられた被験者に対するアロマセラピー効果の評価 ..... 柚原圭子	1
一 般 論 文	KK スケール法を用いた老年症候群の症状がある超高齢 者に対するアロマセラピートリートメント効果の評価 ..... 佐藤博子	21
セ ミ ナ ー 報 告	2025 年 RAHOS 主催「痛みから探る原因と触れてはい けないケース/上腕・手部」セミナーに参加して ..... 林 直子	38
セ ミ ナ ー 報 告	2025 年 RAHOS 主催「痛みから探る原因と触れてはい けないケース/腰部・背部」セミナーに参加して ..... 羽鳥由紀子	41
全国植物園探訪	No.23 茨城県植物園 .....	柚原圭子 44
評議員会報告 .....		46
ホリスティックサイエンス学術協議会認定資格 .....		47
RAHOS 認定資格 対応講座開講スクール一覧 .....		49
RAHOS 入会のご案内・投稿募集のご案内 .....		52
The Journal of Holistic Sciences 投稿規程 .....		53

## 代表就任のご挨拶

このたび、ホリスティックサイエンス学術協議会（RAHOS）において、長年にわたり組織を導いてこられた川口香世子氏が理事長を退任されました。協議会の礎を築き、その発展に多大なるご尽力を賜りましたご功績に対し、深く敬意を表しますとともに、心より感謝申し上げます。

後任として、代表を拝命いたしました石畑麻里子です。身に余る大役ではございますが、これまで培われてきた信頼と歩みを大切にし、協議会の活動がより確かなものとなるよう、誠実に努めてまいります。

会員の皆様、ならびに関係者の皆様のお力添えを賜りながら、RAHOS のさらなる発展に邁進してまいります所存です。今後とも変わらぬご支援とご鞭撻を賜りますよう、何卒お願い申し上げます。

ホリスティックサイエンス学術協議会（RAHOS）

代表 石畑 麻里子

### ホリスティックサイエンス学術協議会

#### Research Association for Holistic Sciences (RAHOS)

ホリスティックサイエンス学術協議会（Research Association for Holistic Sciences, 略称 RAHOS）は、アロマセラピー、リフレクソロジーなど、補完・代替療法の分野における科学的研究と技術的發展を広く支援することを目的に、2007年12月14日に設立されました。

RAHOS は、アロマセラピーやリフレクソロジーを単なるリラクゼーションツールとしてではなく、「統合医療」における「代替医療」として有効なツールであることの普及・発展に努めています。

「正しい技術」と「深い知識」を身に付け、それを維持・更新していくことを重視した活動を行い、介護や看護の現場に広めたいと考えています。

代表：石畑 麻里子

事務所所在地：〒177-0045 東京都練馬区石神井台 4-9-20

e-mail：info@rahos.org

KK スケール法を用いた  
COVID-19 の罹患後に嗅覚障害がみられた被験者に対する  
アロマセラピートリートメント効果の評価

Evaluation of the effects of aromatherapy on subjects with olfactory disorders after  
COVID-19 infection using the KK scale method

柚原 圭子

リフレクソロジー&アロマセラピーサロン Citron House

茨城県日立市田尻町 1-23-5

Keiko Yuhara

Reflexology & Aromatherapy Salon Citron House

1-23-5, Tajiricho, Hitachi-shi, Ibaraki, Japan

Abstract

The sense of smell is the sensation of smelling something when odorous substances floating in the air stimulate the olfactory cells at the back of the nose and the signal is transmitted to the olfactory center in the brain. Olfactory dysfunction refers to a condition in which an abnormality occurs in the sense of smell (olfaction) and the person is unable to detect odors correctly. When an olfactory disorder occurs, it becomes difficult to smell, smells differently than normal, and the taste of food can be lost, significantly affecting the quality of life. It can also pose a danger to daily life, such as not noticing food spoilage or gas leaks. Although olfactory disorders often occur in association with chronic sinusitis, they can also be caused by a variety of factors, including cold virus infections, including COVID-19, head trauma, stress, and aging. In this study, subjects who had complained of anosmia since contracting COVID-19 underwent aromatherapy treatment approximately once every seven days for eight courses, and the results were recorded using the KK scale to observe

and analyze changes in QOL from a holistic perspective.

**Key words** : olfactory disorders, aromatherapy, essential oils, body treatment, KK scale, quality of life (QOL)

## はじめに

嗅覚とは、空気中に漂うにおい成分が鼻の奥にある嗅細胞を刺激し、脳の嗅覚中枢に伝わることでにおいを感じる感覚である。嗅覚障害とは、においを感じる感覚（嗅覚）に異常が生じて、においを正しく感じ取れなくなる症状を指す。嗅覚障害を生じると、においを感じにくくなる、本来のにおいとは違うにおいを感じる、食事の味が分からなくなるなどして、生活の質に大きな影響が生じるほか、食べ物の腐敗やガス漏れに気付けないなど日常生活に危険が及ぶこともある。嗅覚障害は慢性副鼻腔炎に伴い発症することが多いものの、新型コロナウイルス（COVID-19）を含む感冒ウイルス感染症や頭部外傷、ストレス、加齢などさまざまな原因により発症する。

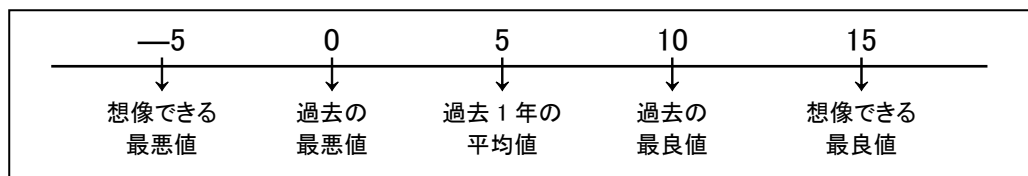
本検討は、COVID-19 の罹患後から嗅覚異常を訴える被験者に対し、概ね 7 日に 1 度のアロマセラピートリートメントを 8 クール行い、その結果を KK スケール法を用いて記録し、ホリスティックな観点から QOL の変化を観察し分析したものである。

**キーワード** : 嗅覚障害、アロマセラピー、エッセンシャルオイル、ボディトリートメント、KK スケール、生活の質 (QOL)

## (I) 材料と方法

### 1. KK スケール法

評価に用いたスケールを下記に示す。



被験者には「5」を過去一年の平均値とし、現在の状態を上記の KK スケール法の数値に対応させて、各項目について数値で評価してもらった。

## 2. 被験者の背景と施術内容

### 背景:

年齢：51歳、身長：159cm、体重：58kg、性別：女性

専業主婦として炊事や掃除・洗濯、家計のやりくり等の家事全般を行っており、家族のスケジュールに合わせた生活が日常となっていた。子供2人のそれぞれの通学やアルバイトの送迎、家庭教師訪問の準備、交代勤務で夜勤もある夫の出退勤時間に合わせるなど、食事も家族それぞれの時間で準備をしていた。

几帳面な性格で、家計簿や食品・備品のストック管理、家族行事の記録等を苦に思わずパソコンで管理していた。日頃からパソコン等の使用時間が長く、首の緊張、肩こり、頭痛を感じていた。毎晩行うストレッチにより、肩こりや頭痛の症状は軽減しているとのことだった。家庭用ゲーム機ソフトを使用した上半身と下半身や体幹の軽いトレーニングを、週に2回程度（1回10分～20分）行っていた。

2024年2月下旬にCOVID-19（新型コロナウイルス感染症）に感染し、発熱や喉の痛みがでた。数日で回復したものの、2024年3月上旬頃から味覚が感じづらい症状がでた。味覚障害が治まった同時期の2024年4月下旬頃から鼻の奥に異臭を感じる嗅覚の障害が生じた。

### 主訴:

鼻の奥に感じる異臭、肩こり、頭痛

### 病歴:

頸動脈瘤の疑いがあり、経過観察（年1回脳ドック検査を受けている）。直近の検査は2024年2月で「特に危険因子なし」だった。2017年婦人科で子宮筋腫と診断され経過観察をしており、血液検査をした際「更年期の入り口にいる」と言われた。

### 施術内容:

精油を用いたアロマセラピートリートメント

両脚下腿～足部 各10分、胸元・首・肩周囲～顔・頭部 15分 計35分

### 使用オイル:

マカデミアナッツオイル (*Macadamia integrifolia*) をキャリアオイルとし、以下の精油

を下腿～足部は 2.06%の濃度に希釈、デコルテ～顔は 1.04%に希釈した。

ラヴィンツァラ (*Cinnamomum camphora* CT(Cineole))、ラベンダースーパー (*Lavandula×burnatii clone super*)、ローズマリーシネオール (*Rosmarinus officinalis* CT(cineole))

### 3. 試験期間とデータ採取方法

#### 試験期間:

2024年6月12日から2024年8月8日(計59日間)

#### 施術回数:

7日に1回、合計8回(計8クール)

ただし、急用のため施術日を変更した回があり、クール内日数は7～11日となったクールがあった。

#### データの採取方法:

翌朝に前日の状態を、下記の1～5項目についてKKスケールを用いて評価を行った。

- 1) 鼻の奥に感じる異臭
- 2) 肩こり
- 3) 頭痛
- 4) 熟睡感
- 5) 精神状態(イライラ、気分の落ち込み)

#### 1) 鼻の奥に感じる異臭について

被験者が感じている嗅覚障害の症状をチェック項目とした。

#### 2) 肩こり、3) 頭痛について

被験者は日頃からパソコンの使用時間が長く、自覚症状として肩こりや頭痛があった。肩こりや頭痛と嗅覚障害の関連を検証するためチェック項目に加えた。

#### 4) 熟睡感について

家族に合わせた生活リズムが、睡眠に影響を及ぼしていないかを検証するために項目に加えた。

## 5) 精神状態について

嗅覚障害の背景には、ストレスが影響している場合がある。イライラや気分の落ち込みを感じる時があるとのことから、精神的ストレスと嗅覚障害の関連性の検証としてチェック項目に加えた。

## (Ⅱ) 経過の部

### 1回目：2024年6月12日10:30

足部は左右とも横アーチが落ちていた。軽度の外反母趾で母趾内側と種子骨部に胼胝があり、足趾全体に無意識に力が入っているようだった。小趾外転筋、踵部、中足骨頭部が硬くなっていた。下腿は腓骨筋群、腓腹筋外側頭、前脛骨筋が張っていた。トリートメントを行うと筋肉の張りは軽減し、足趾の力が抜けた。肩甲骨と肩関節の周囲から首周辺にかけては、僧帽筋、脊柱起立筋、後頭下筋群停止部、胸鎖乳突筋、肩甲挙筋が硬くなっていた。胸部上部から上腕部では、小胸筋、大胸筋、上腕二頭筋、三角筋が硬かった。家計簿等のPC作業が多く、気が付くと猫背になっていると自覚しており、常に肩こりや目の疲れを感じるとのことだった。前頭部がやや火照っており、少し発汗がみられた。眼輪筋、皺眉筋、鼻根筋、前頭筋、側頭筋、大頰骨筋、咬筋は特に右側が張っており、鼻翼も硬かったが、トリートメントを行うと、これらの張りや硬さが軽減し、額の火照りと汗が減少した。

### 2回目：2024年6月21日10:30

前回の施術後、鼻の奥に感じる異臭についてはトリートメント直後ではなく翌日に減少、その後は症状が軽くなって鼻の奥に感じる異臭が気になる頻度が減った。昨夜、家族の予定に振り回されストレスを感じ、久々に鼻の奥の異臭を強く感じた。試験開始以来、毎日のチェックを行う際に自分自身を見つめる機会が増え、ストレスがあると異臭を感じていると気づいた、とのことだった。

左右の足趾が全体的に硬く、小趾外転筋が張っていた。踵部と足底はやや硬さがあったが前回ほどではなかった。下腿は腓骨筋群、腓腹筋外側頭、前脛骨筋が張ってい

た。肩甲骨周囲では前回より硬くなっていた範囲が狭まり、僧帽筋、脊柱起立筋は特に胸棘筋が硬かった。後頭下筋群停止部、胸鎖乳突筋、肩甲挙筋、小胸筋、大胸筋、上腕二頭筋、三角筋は前回ほどの硬さはなかった。前頭筋、側頭筋、大頬骨筋、咬筋は前回ほどではないものの張っていた。眼輪筋、皺眉筋、鼻根筋、鼻翼は今回も硬かった。トリートメント後には「気持ち楽になった」と述べていた。

### **3回目：2024年6月28日10:30**

鼻の奥に感じる異臭は、前回の施術後3日位は全く感じなかったが、4日目に強く感じ、他の匂いが感じづらいことに気がついた。前回から今回まで、少しの肩こりと朝の起床時に疲れを感じるがあったが体調は良好、とのことだった。

左右の足趾は全体的に前回ほどの硬さはなかった。足部外側面はやや硬く、下腿は腓骨筋群、腓腹筋外側頭、前脛骨筋が張っていた。僧帽筋、脊柱起立筋、後頭下筋群停止部、胸鎖乳突筋、肩甲挙筋、小胸筋、大胸筋、上腕二頭筋、三角筋が硬く張っていた。特に右側の肩甲骨と肩関節の周囲、後頸部と肩の張りが強く、両肩が前方内側に入り込んでいた。普段行っているストレッチをこの2日間行っていないとのことだった。前頭筋、側頭筋、大頬骨筋、咬筋は前回ほどの硬さはなかったが、眼輪筋、皺眉筋、鼻根筋は張っていた。鼻翼の硬さはなかった。

### **4回目：2024年7月5日10:30**

鼻の奥に感じる異臭はわずかに感じる程度に減少したが、消えてはいないとのことだった。左右の足趾と足底は全体的にやや硬く、下腿は腓骨筋群、腓腹筋外側頭、前脛骨筋の張りが前回より軽減していた。僧帽筋、脊柱起立筋、後頭下筋群停止部、胸鎖乳突筋、肩甲挙筋、小胸筋、大胸筋、上腕二頭筋、三角筋の硬さは前回より軽減しており、前方内側に入り込んでいた両肩は前回ほどではなかった。今朝は肩こりとストレスを感じたが、イライラしてもすぐに収まることに気づいた、とのことだった。左右の側頭筋と眼輪筋、皺眉筋が張っていた。ここ数日、右目に痛みと眼精疲労を感じている、とのことだった。

### **5回目：2024年7月12日10:30**

鼻の奥に感じる異臭は前回の施術以降から感じなくなり、目の疲れも前回の施術後には軽減した。今日は、電子書籍を長時間読んでいたため、左右同程度の眼精疲労を感じていた。本日のように雨や曇りの日は、頭痛や目の周りの疲れ、息苦しさ、些細なことでのイラつきや気持ちの落ち込みを感じる、とのことだった。

足裏が赤く火照っていた。腓骨筋と腓腹筋外側頭の張りはあまりなかったが、前脛骨筋は硬く張っていた。来所前に家の掃除を行い、やや足の疲れを感じているとのことだった。僧帽筋、脊柱起立筋、後頭下筋群の硬さと張りがあった。両肩は前方内側に入り込まなくなっており、後頭下筋群停止部、胸鎖乳突筋、肩甲挙筋、小胸筋、大胸筋、上腕二頭筋、三角筋の硬さと張りは軽減していた。側頭筋と眼輪筋、皺眉筋は前回より柔らかくなっていた。トリートメントを受け始めてからは、以前ほど肩こりを感じなくなった、とのことだった。

## 6回目：2024年7月19日10:30

鼻の奥に感じる異臭は前回の施術以降、1日（寝起きに）1回わずかに感じた。天気が悪く、雨が降った12日、14日、15日は心身が重苦しく、鼻の奥に感じる異臭があり、他の匂いも感じなかった。今は匂いを正常に感じているとのことだった。

左右の足趾と中足骨部が全体的に硬く、弾力がなかった。下腿は腓骨筋群、腓腹筋外側頭、内腓腹筋、前脛骨筋の張りが強かった。今日は回復してきたが、5日前に坂道を登り足が疲れ、3日前に出かけた時には腓腹筋の筋肉痛と足全体の痛みを感じたとのことだった。前回硬さと張りがあった僧帽筋、脊柱起立筋、後頭下筋群は柔らかくなっていた。歩く機会が増え、ストレッチも継続しているとのことだった。側頭筋と眼輪筋、皺眉筋は前回より更に柔らかくなっていた。トリートメント後は目の疲れや息苦しさが軽減したとのことだった。

## 7回目：2024年7月26日10:30

鼻の奥に感じる異臭は、前回7月19日の施術後から徐々に増し、23日はしばらくぶりにとても強く感じたが、今日はあまり感じない。台風3号が発生した日（7月20日）から心身ともにすぐれず、わけもなく気持ちが沈む日が2~3日続いた。この1週間は胃が冷えている感じがしているとのことだった。

下腿がややむくんでおり、腓骨筋群、腓腹筋外側頭、内腓腹筋、前脛骨筋に張りがあった。足部は足趾全体に力が入っていた。中足骨頭部が硬く、土踏まずが張っていた。

僧帽筋、肩甲挙筋、後頭下筋群は、肩甲骨周囲の硬さはあまりなかったが、後頭下筋群停止部が張っていた。前頭筋、側頭筋、大頬骨筋、咬筋、眼輪筋、皺眉筋、鼻根筋が張っていた。鼻翼はやや硬かった

## 8回目：2024年8月2日10：30

鼻の奥に感じる異臭は前回の施術後から毎日感じた。今週は通常とは違う家族の日程に合わせることに追われ、忙しい毎日を過ごした。徐々に気持ちに余裕がなくなり、7月29日には精神的にストレスが溜まっていると感じた。7月30日は朝から鼻の奥に感じる異臭が酷かった。精神的なストレスを感じた時に、鼻の奥に感じる異臭が酷くなることを確信した、とのことだった。

下腿と足部は筋肉の硬さがあまりなかったが、皮膚の弾力もなかった。トリートメント後は弾力がでた。僧帽筋、脊柱起立筋、後頭下筋群停止部、胸鎖乳突筋、肩甲挙筋、小胸筋、大胸筋、上腕二頭筋、三角筋が硬く張っていた。特に右側の肩甲骨と肩関節の周囲、後頸部と肩の張りがあり、両肩がやや前方内側に入り込んでいた。前頭筋、側頭筋、大頬骨筋、咬筋が張っており、眼輪筋、皺眉筋、鼻根筋も硬かった。昨日8月1日は午前中に外出し、強い疲労を感じた。帰宅後に3時間ほど昼寝をしたとのことだった。

8月2日の施術から1週間後の報告では、全身の疲労感やストレスが軽減、鼻の奥の異臭は感じなくなり、すっかり忘れていたとの報告があった。

### (Ⅲ) 結果の部

被験者が評価した各項目に対して、施術日を起点とし、7日間を1クールとして59日間（全8クール）のクール単位の平均評価値の変化、ならびに各項目に対する施術日から7日間の平均評価値の変化をグラフで示す。

## 1: 「鼻の奥に感じる異臭」に対する評価

図 1-1「鼻の奥に感じる異臭」に対するクール単位の平均評価値の変化

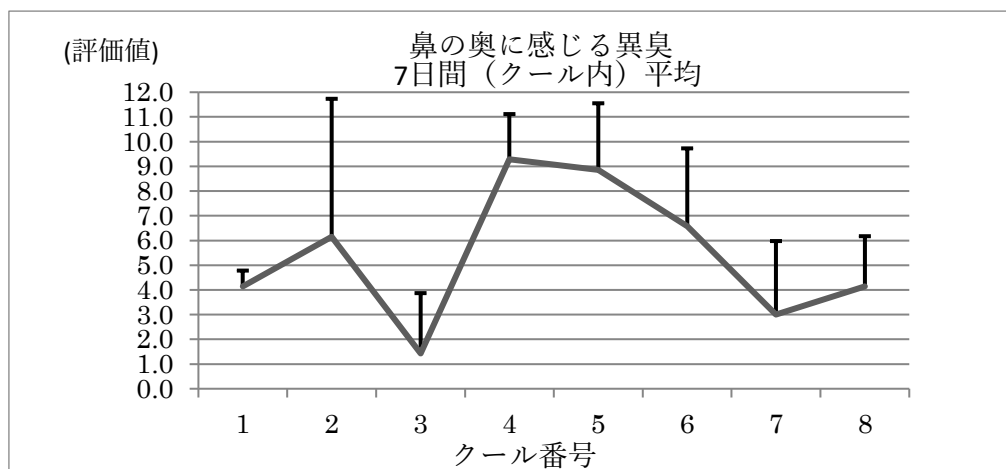


図 1-1 「鼻の奥に感じる異臭」に対するクール単位の平均評価値の変化を示す。1 クールの平均値は 4.1 ポイントだった。2 クールに 6.1 ポイントに上昇したが、3 クールは 1.4 ポイントに大きく降下、4 クールには 9.3 と大きく上昇した。5 クールから徐々に降下して、7 クールで 3.0 ポイントまで降下、その後上昇して 8 クールでは 1 クールと同じ 4.1 ポイントとなった。

図 1-2「鼻の奥に感じる異臭」に対する 7 日間の平均評価値の変化

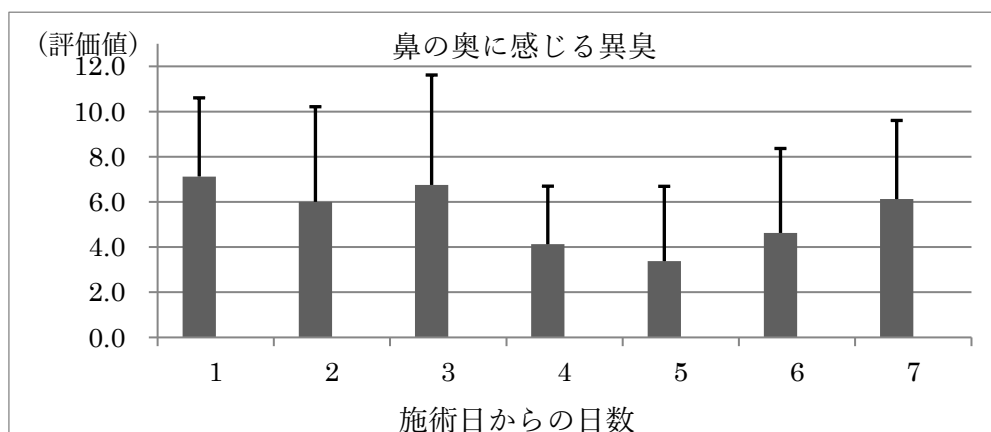


図 1-2 「鼻の奥に感じる異臭」に対する施術日から日数ごとの平均値を示す。施術日の平均値は 7.1 ポイントであり、2 日目と 3 日目はやや減増したが、4 日目には大きく降下し、5 日目には 3.4 ポイントまで落ちた。6 日目から上昇し、7 日目には 6.1 ポイントとなった。

## 2:「肩こり」に対する評価

図 2-1「肩こり」に対するクール単位の平均評価値の変化

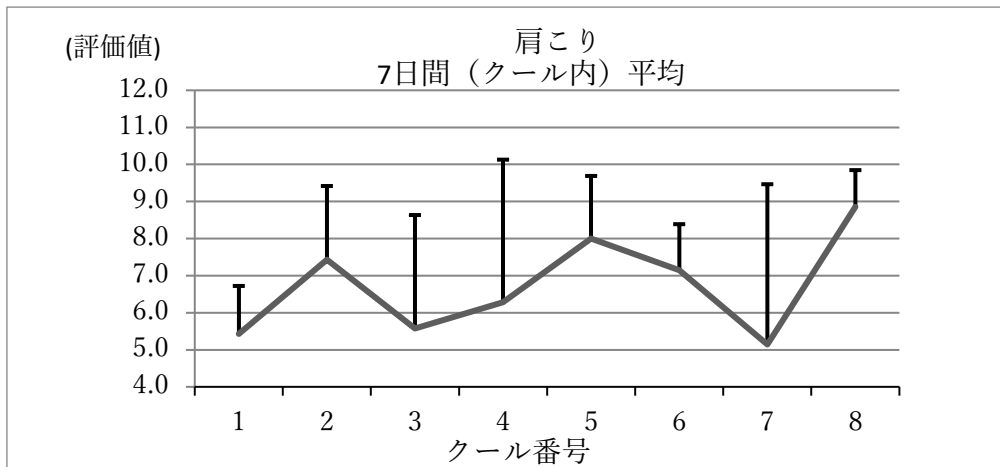


図 2-1「肩こり」に対するクール単位の平均評価値の変化を示す。1 クールの平均値は 5.4 ポイントだった。2 クールに 7.4 ポイントに上昇したが、3 クールは 5.4 ポイントに降下、4 クールから上昇し 5 クールには 8.0 ポイントになった。7 クールで 5.1 に下降したが、8 クールでは 8.9 ポイントとなり、1 クールから 3.5 ポイント上昇した結果となった。

図 2-2「肩こり」に対する 7 日間の平均評価値の変化

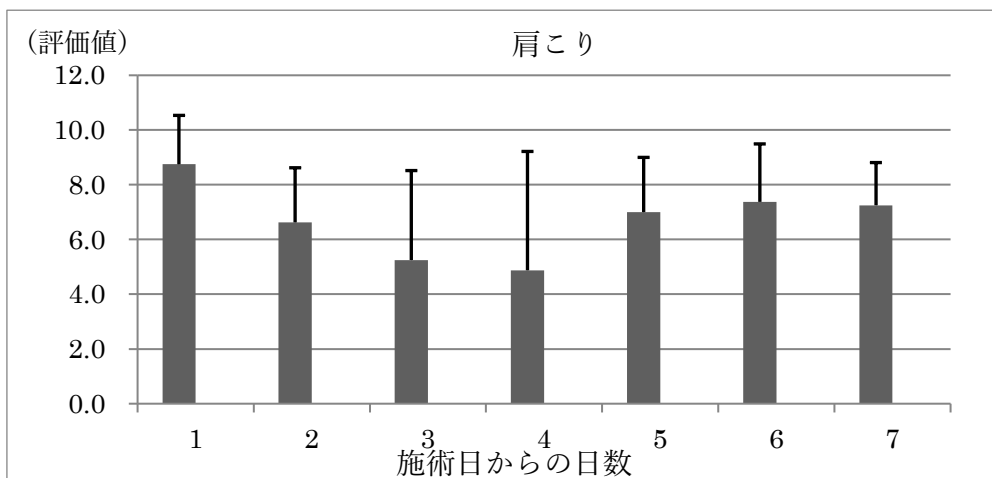


図 2-2「肩こり」に対する施術日から日数ごとの平均値を示す。施術日の平均値は 8.8 ポイントであり、2 日目から徐々に下降し 4 日目には 4.9 ポイントになったが、5 日目には 7.0 ポイントと大きく上昇し、7 日目には 7.3 ポイントとなった。

### 3：「頭痛」に対する評価

図 3-1「頭痛」に対するクール単位の平均評価値の変化

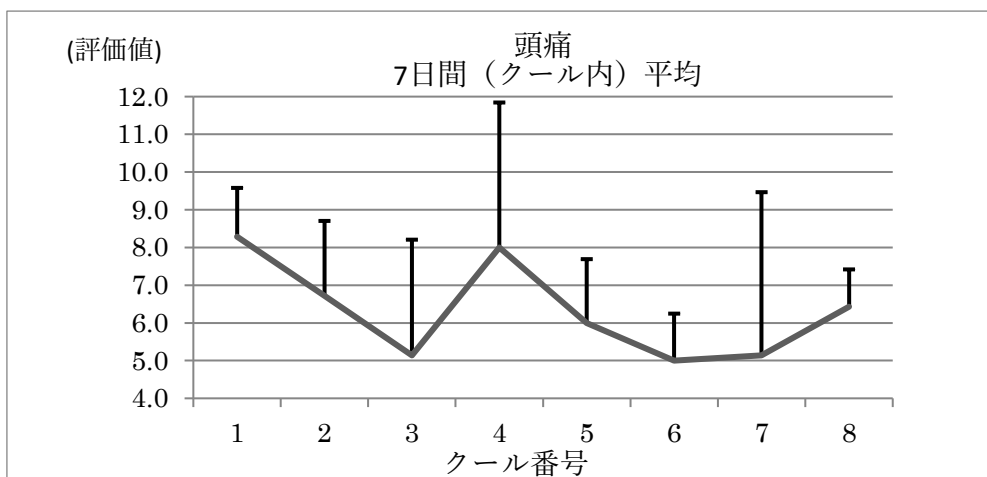


図 3-1「頭痛」に対するクール単位の平均評価値の変化を示す。1 クールの平均値は 8.3 ポイントだった。3 クールに 5.1 ポイントに下降、5 クールは 4.0 ポイントに上昇、6 クールには 5.0 ポイントと再び下降し、8 クールでは 6.4 ポイントと上昇と増減を繰り返した結果となった。

図 3-2「頭痛」に対する 7 日間の平均評価値の変化

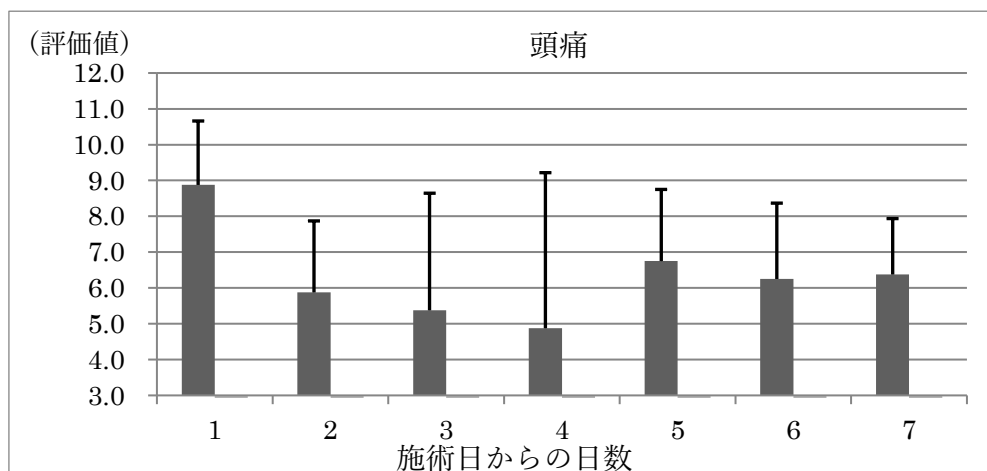


図 3-2「頭痛」に対する施術日から日数ごとの平均値を示す。施術日の平均値は 8.9 ポイントであった。4 日目には 4.9 ポイントまで降下したが、5 日目には 6.8 ポイントに上昇し、7 日目には 6.4 ポイントとなった。

#### 4:「熟睡感」に対する評価

図 4-1「熟睡感」に対するクール単位の平均評価値の変化

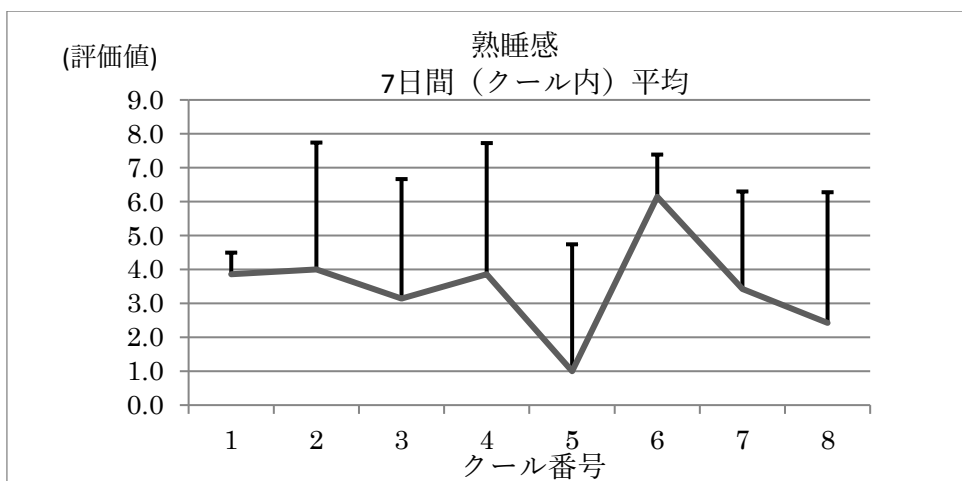


図 4-1「熟睡感」に対するクール単位の平均評価値の変化を示す。1 クールの平均値は 3.9 ポイントだった。5 クールに 1.0 ポイントに下降、6 クールは 6.1 ポイントに大きく上昇したが、それ以外は 2.4 ポイント～4.0 ポイント間の増減を繰り返した結果となった。

図 4-2「熟睡感」に対する 7 日間の平均評価値の変化

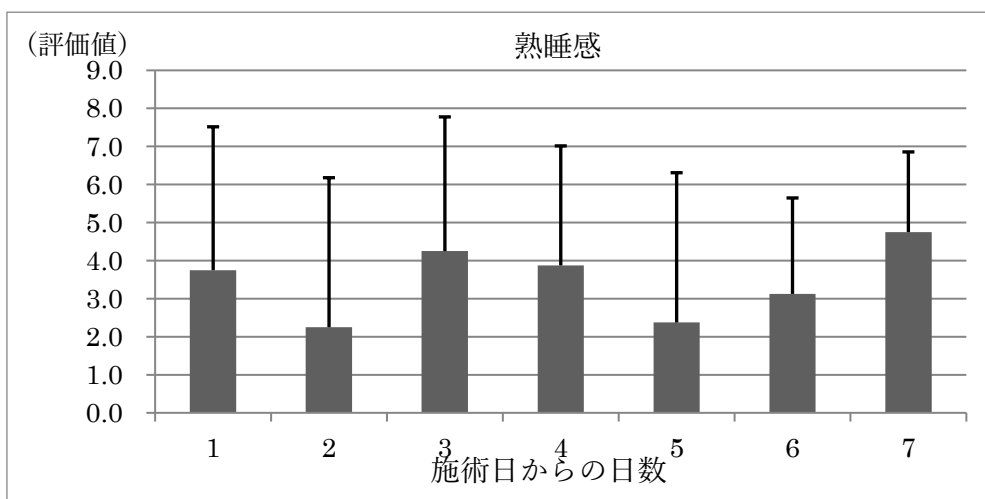


図 4-2「熟睡感」に対する施術日から日数ごとの平均値を示す。施術日の平均値は 3.8 ポイントであったが、2 日目には 2.3 ポイントまで降下、3 日目には 4.3 ポイントに上昇してから 5 日目には 2.4 ポイントまで降下、再び上昇して 7 日目には 4.8 ポイント

となった。

## 5：「精神状態」に対する評価

図 5-1「精神状態」に対するクール単位の平均評価値の変化

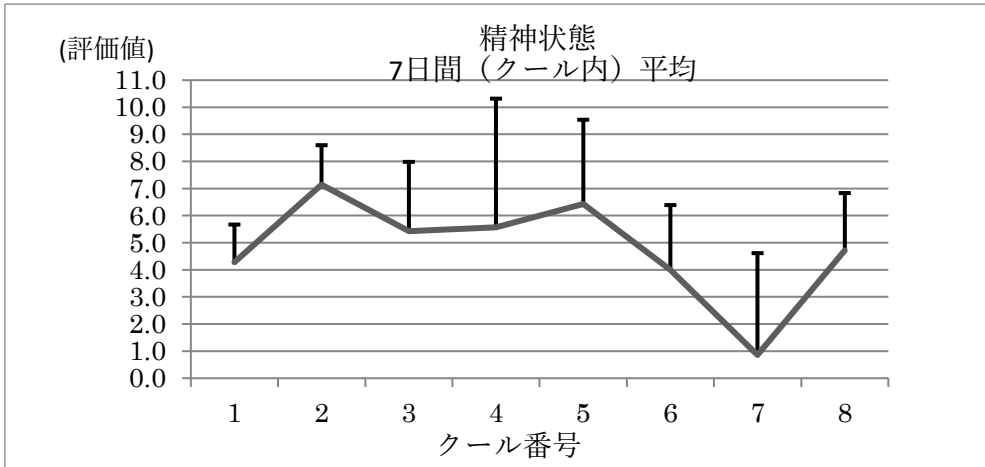


図 5-1「精神状態」に対するクール単位の平均評価値の変化を示す。1 クールの平均値は 4.3 ポイントで 2 クールに 7.1 ポイントに上昇、3 クールで 5.4 ポイントに下降したものの 5 クールまでは 6.4 ポイントまで上昇した。6 クールから下降し、更に 7 クールは 1.0 ポイントまで大きく下降した。8 クールでは 4.7 ポイントと上昇し、1 クールから 0.4 ポイント上昇した結果となった。

図 5-2「精神状態」に対する 7 日間の平均評価値の変化

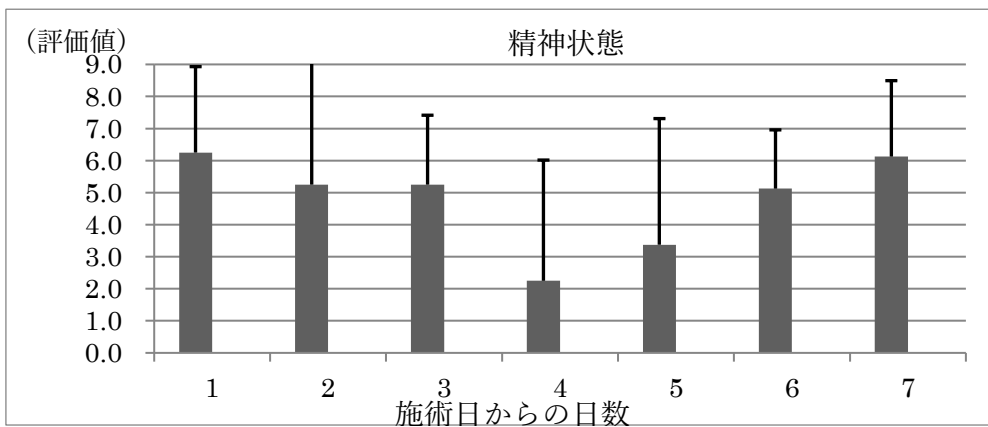


図 5-2「精神状態」に対する施術日から日数ごとの平均値を示す。施術日の平均値は 6.3 ポイントであった。3 日目まで 1 ポイントの降下に留まっていたが、4 日目には 2.3

ポイントに大きく下降した。5日目から上昇して7日目には6.1ポイントとなった。

その他の参考データ：

6クールでは、「台風3号の影響からか、体調気分がすぐれず」「しばらくぶりに鼻の奥の異臭を強く感じた、気持ちが沈む」と述べていたことから、6クールの「鼻の奥に感じる異臭」と「精神状態」の評価値と、「居住地の1日平均の気圧と気温」の変化をグラフで示す。

## 6：「6クール」の参考データ

図 6-1「6クール・居住地の気圧と気温」の変化

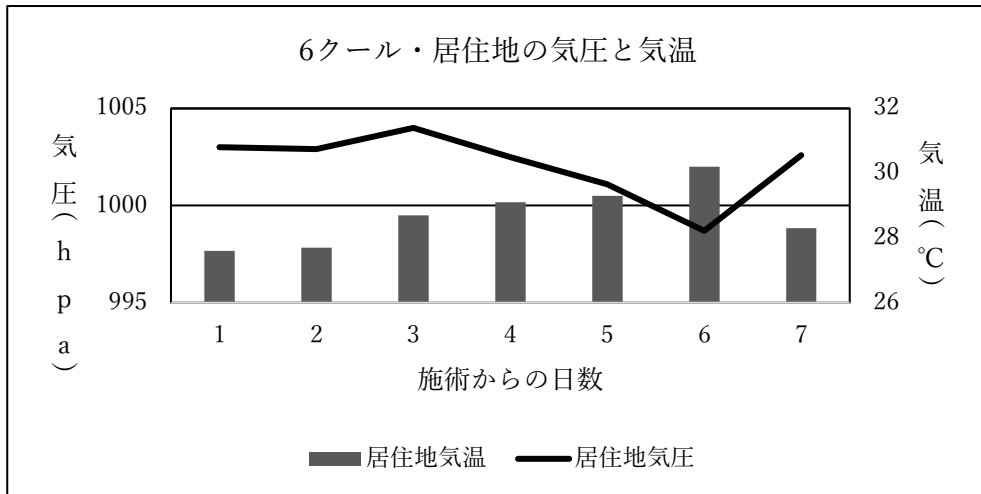


図 6-1「6クール・居住地の気圧と気温」の変化を示す。平均気温の変化では、台風3号が発生した施術から2日目は平均気温が27.7°Cであったが、翌日から徐々に上昇し、6日目の平均気温は30.2°Cで2.5°C上昇した。7日目は平均気温が28.3°Cとなり、前日比で1.9°C下降した。平均気圧の変化では、台風3号が発生した施術から2日目は平均気圧1002.9hPaで、3日目に平均気圧1004hPaにやや上昇してから4日目以降は降下し、6日目には最低値998.7hPaまで下降した。4日間で5.3hPa気圧が降下した。7日目は平均気圧が1002.9hPaと上昇した。

図 6-2「6クール・鼻の奥に感じる異臭と精神状態の推移比較」に対する評価値の変化

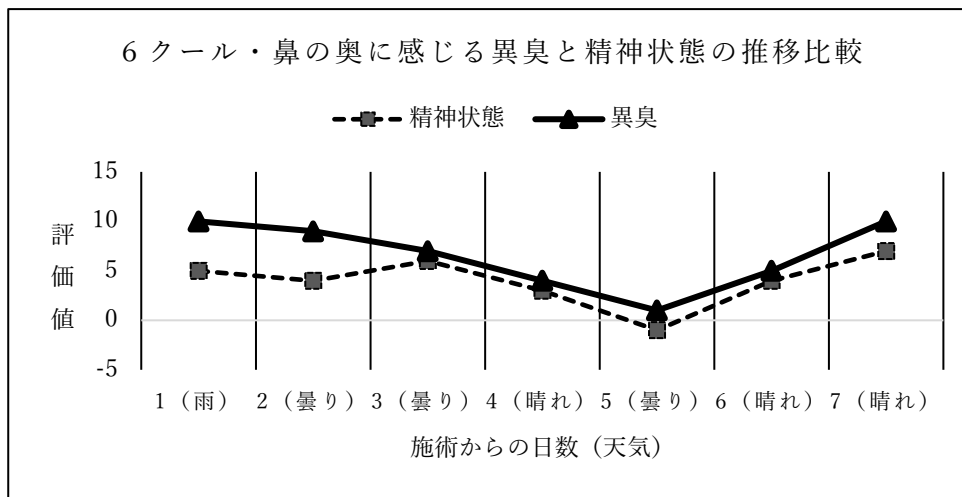


図 6-2 「6クール・異臭と精神状態の推移比較」に対する評価値を示す。鼻の奥に感じる異臭は、施術日は 10 ポイントであったが徐々に下降し、5 日目には 1 ポイントと 9 ポイント下降した。6 日目以降は上昇し、7 日目には 10 ポイントとなった。精神状態は、施術日は 5 ポイント、2 日目が 4 ポイント、3 日目が 6 ポイントと僅かな変化であったが、7 日目には -1 ポイントまで下降した。その後は上昇し 7 日目で 7 ポイントとなった。

#### (IV) 考察の部

##### 各項目に対する考察

##### (1) 「鼻の奥に感じる異臭」に対する考察

##### (クール単位の平均評価値に対する考察)

1 クールでは 4.1 ポイントと平均値である 5.0 以下の評価となっており、2 回目の施術前に 1 クールの振り返りをした際に、「ストレスを感じたところ、徐々に鼻の奥の異臭を強く感じた」と述べていた。2 クールは 6.1 ポイントに上昇したが、3 クールは 1.4 ポイントに大きく降下、このクールでは施術 4 日目に鼻の奥に異臭を強く感じていた。その後 4 クールには 9.3 と大きく上昇、ストレスを感じてイライラしても直ぐに収まるようになったとのことだった。最低値である 3.0 ポイントの評価だった 7 クールの

振り返りを、8回目の施術前に確認した際にも、「精神的なストレスを感じた時に、鼻の奥に感じる異臭が酷くなることを確信した」と述べていた。そして、8回目の施術から一週間後には、「全身の疲労感やストレスが軽減、鼻の奥の異臭は感じなくなり、すっかり忘れていた」との報告があったことから、「鼻の奥に感じる異臭」はストレスとの関連が示唆された。増減がありながら3クールと7クールが降下のピークとなっており、後述の「肩こり」と「精神状態」の推移と共通であったため、これらの関連が示唆された。

また、6回目の施術前に確認した5クールの振り返りでは、「天気が悪く雨が降った12日、14日、15日は、心身が重苦しく鼻の奥の異臭があり他の匂いも感じなかった」と述べており、6クールの参考データからも気圧の変化と「鼻の奥に感じる異臭」の関連性を示していると考えられた。「鼻の奥に感じる異臭」は、精神的なストレスと、気圧の急激な変化による自律神経の乱れによって影響を受けていると推測した。

#### (施術日からの日数に対する考察)

施術日が7.1ポイントで一番高かったことから、施術を受けることで軽減していると推測できた。5日目に3.4ポイントまで落ちた後、6日目から上昇しだし、7日目には6.1ポイントとなった。後述する「精神状態」の推移と似ていることからストレスとの関連が考えられた。施術を受けることで症状が軽減（施術日が一番高いポイントが高い）すると実感して、後半の上昇はその期待から施術日が近づくにつれ、精神的な負担が軽くなっていると推測した。

#### (2) 「肩こり」に対する考察

##### (クール単位の平均評価値に対する考察)

1クールは5.4ポイントで、8クールでは8.9ポイントとなり、1クールから3.5ポイント上昇したことから、継続的にトリートメントを受けることで改善していると推測できた。降下した3クールでは、普段に行っているストレッチを行っていなかったことも影響してか、肩周囲の筋肉が硬くなっていた。7クールの降下は、通常とは違う家族の日程に合わせることに追われ毎日が忙しく、外出した日は強い疲労を感じ、帰宅後に昼寝をしたとのことだった。その後の8回目の施術の時には、肩甲骨と肩関節の周囲、後頸部と肩の張りがあり、両肩がやや前方内側に入り込んでいた。心身の疲労から姿勢が前かがみになって、肩こりのポイントが降下したと推測した。

### (施術日からの日数に対する考察)

施術を行った日が 8.8 ポイントで一番高く、施術を受けることで軽減していると推測できた。肩こりが軽減するとパソコン作業が捗るなどで 2 日目から 4 日目は肩こりを感じるが、5 日目以降は上昇していることから肩こりからの回復が早くなっていると推測した。

### (3) 「頭痛」に対する考察

#### (クール単位の平均評価値に対する考察)

1 クールは 8.3 ポイントだったが、3 クールに下降した。3 クールの下降は前述の「鼻の奥に感じる異臭」と「肩こり」と同じで、後述の「精神状態」と共通であったため、これらの関連が示唆された。

### (施術日からの日数に対する考察)

施術日の平均値は 8.9 ポイントで一番高いことから、施術の後には症状が改善していると推測できたが、施術後 4 日目には 4.9 ポイントまで降下した。5 日目には 6.8 ポイントに上昇し、7 日目には 6.4 ポイントとなった。前述の「肩こり」と同じように、頭痛が軽減するとパソコン作業が捗るなどで 4 日目に頭痛があったが、5 日目以降は上昇していることから回復が早くなっていると推測した。

### (4) 「熟睡感」に対する考察

#### (クール単位の平均評価値に対する考察)

5 クールで 1.0 ポイントに下降したのは、気温と天気の影響が考えられた。居住地の気温は、4 クールでは平均気温が 27.7℃で、5 クールの平均気温は前クールより 4℃低い 23.7℃であった。6 クールの平均気温はそこから 5℃高い 28.7℃であった。5 クールは気温が低い時期であった。また、5 クール中で雨が降った日が施術日と 3 日目、4 日目の 3 回で、施術日が-3 ポイント、3 日目が-4 ポイント、4 日目が-2 ポイントだった。雨が降った日の評価値のみ、熟睡感がマイナスのポイントで低かった。6 回目の施術前に確認した 5 クールの振り返りでは、「天気が悪く雨が降った日は、心身が重苦しい」と述べていた。また、6 回目の施術後は「息苦しさが軽減した」と述べていた。気温と天気が心身のストレスや呼吸、睡眠に影響したと推測した。6 クールは 6.1 ポイントに

大きく上昇したが、それ以外は 2.4 ポイント～4.0 ポイント間の低い範囲での増減を繰り返した結果となった。子供の突発的な用事の付き合い、夜勤も含む交代勤務の夫の日程に合わせ、睡眠時間帯が一定でないことが要因になっていると推測した。

#### (施術日からの日数に対する考察)

施術日からの日数でも、2.3 ポイント～4.8 ポイントの低い範囲での増減を繰り返した結果となった。こちらの評価からも、夜勤も含む交代勤務の家族の日程に合わせ、睡眠時間帯が一定でないことが要因になっていると推測した。

### (5) 「精神状態」に対する考察

#### (クール単位の平均評価値に対する考察)

1 クールの 4.3 ポイントから 2 クールで上昇して以降、5 クールまでは高いポイントであった。3 クールと 7 クールが降下のピークとなっており、前述の「鼻の奥に感じる異臭」と「肩こり」の推移と共通であった。7 クールは 1.0 ポイントまで大きく下降して最低値となった時は、通常とは違う日程で毎日が忙しく、徐々に気持ちに余裕がなくなり、精神的にストレスが溜まっていると感じた、と述べていた。また、ストレスを感じると鼻の奥に異臭も感じたとのことだった。

#### (施術日からの日数に対する考察)

施術日の平均値は 6.3 ポイントから 4 日目までは下降して 2.3 ポイントになったが、5 日目から上昇して 7 日目には 6.1 ポイントとなった。前述の「鼻の奥に感じる異臭」の推移と似ており、施術を受けることで症状が軽減（施術日が一番高いポイントが高い）することを実感して、後半の上昇はその期待から施術日が近づくにつれ精神的に気持ちが軽くなっている、と推測した。

### (6) 「6 クール」の参考データ

図 6-1 「6 クール・居住地の気圧と気温」の変化と、図 6-2 「6 クール・異臭と精神状態の推移比較」に対する評価値を照らし合わせると、台風 3 号の影響と思われる居住地の気圧と気温の推移が V 字になったことに対し、鼻の奥に感じる異臭と精神状態も共に推移が V 字のグラフとなった。ただし、5 日目に鼻の奥に感じる異臭と精神状態の最低値がついたことに対し、翌日の 6 日目は気圧の最低値と気温の最高値を記録した。6 クールでは、台風の発生日から訳もなく気持ちが沈む日が 2～3 日間続いたこと、鼻

の奥に感じる異臭が施術後から徐々に増して 5 日目にピークとなり、その後はあまり感じなくなったことから、気圧の低さや気温の高さの影響というより気圧や気温の急激な変化の影響と推測した。

## (V) まとめ

新型コロナウイルス (COVID-19) 感染で鼻腔の炎症を起こした事が長引く嗅覚障害を引き起こしていると考えられるが、ストレスがかかり、自律神経が乱れることで嗅覚障害の回復が遅くなることが示唆された。

KK スケールを用いて毎日の体調チェックをしていく中で、肩こりや睡眠不足、精神的ストレスを感じた時に症状が悪化していることに、被験者本人が気づいた。

もともと気象の影響を受けやすく、更年期を迎えて月経周期も乱れてきたこと等で自律神経が乱れがちであるとの自覚を持っていた。

また、夜勤も含む交代勤務の夫の生活サイクルに合わせることに加え、2 人の子供の受験が続いたことで、ここ 2~3 年はそれぞれの子供の不定期なスケジュールに合わせたり、家庭教師の訪問で気が休まらず、準備等で時間に追われていると気づいた。夏休み期間は更に自分の時間は少なくなった。就寝時間や食事時間等が定まらないことが続き、被験者の自由時間がなくなって気分転換ができないことも心身のストレスに繋がっているようだった。

几帳面な性格であるため家事は苦にならないものの、家族のスケジュールに合わせる生活で、常に時間や気持ちに余裕がなくなっていたことに気づいた、とのことだった。アロマセラピートリートメントを受けた後は呼吸が深くなり、身体も気持ちも何かから解放された思いになるとのことだった。

試験期間後も月に 1 回程度のペースでアロマセラピートリートメントを受け続けている。試験終了の 1 ヶ月後には鼻の奥の異臭は感じなくなっており、臭っていた日々があったことも忘れていた。

試験期間中には、各回とも施術後に鼻の奥に感じる異臭の軽減は認められたものの、完全な消失には至らなかった。そのため、試験期間およびデータ収集を延長し、鼻の奥に感じる異臭の完全な解消に至るまでの経過を観察し、評価する必要があることがあった。

体調は生活習慣、精神状態、更に誰もが少なからず気象の影響を受ける。

今後も不調の根本原因にアプローチするため、観察と分析を行いながら、ホリスティックな観点からアロマセラピートリートメントを提供したい。

## 参考文献

- 1) 新しいスケール法を用いたアロマセラピー効果の評価,川口香世子,*The Journal of Holistic Sciences* Vol.2 No.1,13-23,2008
- 2) KK スケール法を用いた更年期に入り体調の変化が気になり始めた被検者へのアロマセラピー効果の評価,佐藤博子,*The Journal of Holistic Sciences* Vol.16 No.1,12-28,2021
- 3) からだの構造と機能, A.シェフラー, S.シュミット, 三木明憲,井上貴央,西村書店,237-239,1998
- 4) 一般社団法人 日本鼻科学会.嗅覚障害診療ガイドライン.日本鼻科学会会誌.2017,vol.56,No.4,p.487-556.
- 5) Medical Note サイト「嗅覚障害」2024.6.24 更新
- 6) 日本気象協会 [tenki.jp/](https://www.tenki.jp/)
- 7) 日立市天気相談所 [tenki.city.hitachi.lj.jp](https://tenki.city.hitachi.lj.jp) 気象観測データ (日立市役所)

論文受理日 2025年4月26日

審査終了 2025年9月1日

掲載決定 2025年9月11日

## KK スケール法を用いた 老年症候群の症状がある 超高齢者に対するアロマセラピー効果の評価

佐藤 博子

アロマリラクゼーションルーム Pure Heart  
070-8043 北海道旭川市忠和3条5丁目3-19

Hiroko Sato

Aroma Relaxation Room Pure Heart  
3-19, 5 chome, Chuuwa Sannjou, Asahikawa City, Hokkaido, 070-8043, Japan

Evaluation of Aromatherapy Effects on Very Elderly Individuals with  
Symptoms of Geriatric Syndrome Using the KK Scale Method

### Abstract

Geriatric syndrome refers to a condition in which multiple symptoms or problems specific to elderly individuals occur simultaneously. Key characteristics include an increased risk of falls and fractures, cognitive decline, muscle weakness, malnutrition, and social isolation. These issues are not individual diseases but rather consequences of aging-related changes, making prevention and appropriate interventions crucial. As aging progresses, addressing geriatric syndrome has become a societal challenge.

In this study, elderly participants exhibiting symptoms of geriatric syndrome underwent aromatherapy treatment once every seven days, for a total of eight sessions. Changes in their quality of life (QOL) were observed using the KK scale method.

## Key words

Geriatric syndrome, Aromatherapy, QOL change, KK scale

### はじめに

老年症候群とは、高齢者に特有の症状や問題が複数組み合わさる状態を指す。主な特徴として、転倒・骨折のリスク増加、認知機能の低下、筋力低下、低栄養、そして社会的孤立などがある。これらは個別の疾患ではなく、加齢に伴う変化によって引き起こされるため、予防や適切な対応が重要である。高齢化が進む中で、老年症候群への対応は社会全体の課題となっている。

本検討は、老年症候群の症状がある超高齢者の被験者に対し、7日に1度のペースで合計8回アロマセラピートリートメントを行い、KKスケール法を用いてQOLの変化を観察した。

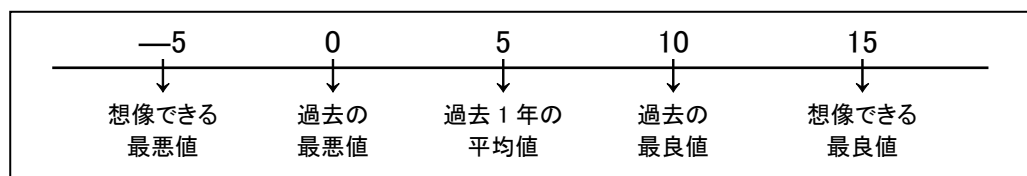
### キーワード

老年症候群、アロマセラピー、生活の質（QOL）の変化、KKスケール法

## （I）材料と方法

### 1. KKスケール法

評価に用いたスケールを下記に示す。



被験者に過去一年間の平均値を「5」と設定し、それに対し現在の状態を上記KKスケールに対応させて数値で評価してもらった。

## 2. 被験者の背景と施術内容

年齢：95歳 身長：165cm 体重：57kg 性別：男性

生活状況：

妻と娘の三人暮らしである。日常生活は基本的に自立している。認知機能に大きな問題は見られず、毎週金曜日にはデイサービスに通所している。

今日に至る経緯：

被験者は老年症候群の兆候が現れた2015年8月24日から10月12日の期間、1週間に1回、合計8回アロマセラピートリートメントを行い、KKスケール法を用いたアロマセラピー効果を評価した結果、QOLの向上が確認された。実施前には不眠、夜間頻尿、老人性難聴、食欲不振、転倒、活動意欲の低下など老年症候群の兆候が認められ、身体的・精神的機能の衰えが見られた。アロマトリートメントの実施後は、関節の拘縮や筋肉の硬直が緩和され、可動域が拡大し、動作が円滑になったことで、日常生活の遂行が容易になった。さらに、意欲の向上や活動性の改善などの変化も確認された。

しかし、加齢に伴う自然な生理的变化として、各種機能の低下が見られるようになった。2022年には両下肢の筋力低下や日常生活動作の低下により、要支援1の認定を受け、2022年10月より週1回、金曜日の9時25分～16時40分にデイサービスを利用している。デイサービスでは体調確認、歩行訓練、身体機能に合わせた運動メニュー、レクリエーション、交流支援、入浴支援などのサービスを受けている。

日常生活においては、身の回りのことは自立して行えているが、2012年に老人性難聴の診断を受け、両耳に補聴器を装着しているものの、集団環境での会話聴取が困難となり、積極的なコミュニケーションに支障をきたしている。現在はテレビ視聴や新聞閲読を中心に過ごす時間が多くなった。昨年の1月頃より膝関節痛が顕著となり、特に左膝にその傾向が強い。立ち上がりや歩行開始時に痛みを訴えている。動きにくさも感じている。対策として毎日10分程度のセラバンドを用いた体操と振動マシンの使用を日課としている。さらに、部分入れ歯の使用や歯茎の退縮により、硬いものが噛みにくくなり、食事中的むせ、食べこぼし、口の乾燥、滑舌の低下といったオーラルフレイルの症状がある。

主訴：膝の痛み、全身の動きにくさ、咀嚼不良

病歴（疾患名はすべて医師の診断）：

左鎖骨骨折（1995年）、前立腺肥大（2008年）、大腸ポリープ切除（2010年）、帯状疱疹（2010年）、老人性難聴（2012年）、左足小趾剥離骨折（2023年）

服薬状況（試験時）：

ツムラ八味地黄丸エキス顆粒（医療用）、シロドシン OD 錠 4mg 「DSEP」、ベタニス錠 25mg

施術内容：

背中 10分、腕各 5分、下肢後面各 5分、下肢前面各 5分、デコルテ・ヘッド 10分。  
合計 50分。

使用オイル：

マカデミアナッツオイル (*Macadamia integrifolia*) に以下のエッセンシャルオイルを 1%濃度に希釈し使用した。

ラベンダー・アングスティフォリア (*Lavandula angustifolia*)

ブラックスプルース (*Picea mariana*)

マジョラム (*Origanum majorana*)

### 3. 試験期間とデータ採取方法

試験期間：2025年3月27日から5月21日（56日間）

施術回数：7日に1回、合計8回（全8クール）。トリートメントの前後には血圧と脈拍を測定した。

データの採取方法：毎日1回、就寝前に次の項目について、前述の KK スケールを用いて自己評価を行った。

- 1) 膝の痛み
- 2) 動きやすさ
- 3) 咀嚼、飲み込みやすさ

今回の評価は、10年前に評価した被験者に対し、再度定期的なトリートメントを行い評価を実施した。

10年前の評価項目と違う項目に変更した理由：

1. 主訴の経年変化：10年の経過で被験者の主訴が変化したため。
2. 高齢による負荷軽減：高齢のため、多岐にわたる項目で評価を行うと負担が大きすぎたため、評価項目を最小限に絞った。

今回の評価は現在の主訴を最優先し、評価項目を限定して実施、評価した。

## (Ⅱ) 経過の部

### 1回目：2025年3月27日（木）

施術当日の体調は「普段通りで特に変わりはない」とのこと。施術時は両耳に装着していた補聴器を外していたため、声かけは耳元で行った。着替えについては、動作の開始から終了まで見守りを行った。時間はかかったものの自力で行うことができた。高齢で筋肉が少ないため、やわらかい圧のトリートメントを心がけた。これらの状況を考慮し、引き続き、被験者への配慮として、耳元での声かけ、着替えの見守り、および負担軽減のためのやわらかい圧のトリートメントは、今後も同様に継続することとした。

背中は脊柱際および腰部に顕著な硬直があり、現在は腰に痛みは感じていないとのことだったが、胸椎下部から腰椎にかけて強い張りが見られた。下肢では腸脛靭帯、前脛骨筋に硬さと張りがあり、大転子周辺にはゴリゴリとした感触があった。変形性膝関節症のためO脚になっていた。膝は、安静時に痛みはないが、動きはじめや長時間歩行時に痛みが出るとのことだった。大腿部は大腿四頭筋が硬く張っていた。膝周辺は硬さが強かった膝内側を中心に、関節の動きが滑らかになるよう入念に施術を行った。膝裏にもこわばった感触があり、特に左側が顕著だった。足は冷たく全体的に紫色になっていた。腕にオイルを塗布した際、腕全体に軋むような違和感を伴う硬さがあり、肩関節から腕全体の可動域が狭くなっていた。手部も冷たかった。デコルテは弾力がなく、頭部も硬かった。両耳に補聴器を装着している影響か、耳周辺の血行不良や耳介筋、側頭筋、胸鎖乳突筋の緊張があり、耳周辺の硬さと首の可動性の低下が見られた。耳下腺、顎下腺、舌下腺の唾液腺と耳周辺が硬くなっており、オーラルフレイル対策として丁寧にはぐした。

施術直後には、姿勢が良くなり、歩行も軽快になった。「体が軽くなった」との感想があった。

## 2回目：2025年4月3日（木）

前回施術後は、午後からバスに乗って外出するなど、通常以上に活動的に過ごした。施術翌日、デイサービスから帰宅後は、施設のスタッフが入れ替わった影響で、いつもより疲れを感じ早く寝たとのことだった。

施術当日の体調は「普段通りで特に変わりはない」とのことだった。前回施術後から姿勢の良さは維持されていた。

背中では前回同様、脊柱際および腰部に顕著な硬直があった。胸椎11番、12番あたりの骨がやや突出しているが、痛みは感じないとのことだった。今回は背中を施術しているうちに張りや硬さが徐々にほぐれていった。下肢は、前脛骨筋の硬直、膝裏の硬さや大腿四頭筋の硬直は継続していた。足先が冷たく紫色をしていたが、前回よりもやや緩和されていた。前回同様、腕にオイル塗布した際、軋むような違和感を伴う硬さを感じられた。肩関節から腕全体の可動域が狭くなり、関節が硬くなっているのではないだろうか。今回も首の可動性は低く、耳周辺の血行不良や耳介筋、側頭筋、胸鎖乳突筋の緊張による硬さはあるが、前回よりは柔らかく感じた。

施術後の着替えの姿勢は、体全体が伸びやかになった。

## 3回目：2025年4月10日（木）

前回施術後の日常生活では、テレビ視聴や新聞閲読を中心に過ごした。以前は頻繁に居眠りをすることが多かったが、最近はその頻度が減少している。

施術当日の体調は「普段通りで特に変わりはない」とのことだった。

背中では前回同様、脊柱の際および腰部に硬さはあるものの、前回、前々回よりも張りや硬さは緩和傾向にあった。下肢は、膝裏や大転子のゴリゴリした感触、大腿四頭筋の硬直が軽減していた。腕のオイル塗布時は、前回同様、軋むような違和感を伴う硬さを感じられ、手先も冷たかった。首の可動性は低い状態だが、頭の硬さは軽減されてきた。

初回に比べると、全体的に張りや硬さが取れてきた。被験者も「体が軽くなった」との感想だった。

#### 4回目：2025年4月17日（木）

施術当日の体調はいつも通りとのことだった。前回施術後は、冬囲いの片付けや郵便局への外出など活動的に過ごした。

背中では脊柱際や腰部に硬さはあるが、張りや緊張は前回よりも緩和傾向にあった。下肢は、全体的に前回より良好であったが、くるぶしから足指にかけて冷たかった。膝周りは特に丁寧に施術を行った。腕のオイル塗布時には軋むような違和感を伴う硬さは軽減され、手先の冷えも緩和されていたが、皮膚は弾力がなかった。首の可動性は低い状態だが、全体的な張りや硬さは軽減されてきていた。耳下腺、顎下腺、舌下腺の唾液腺と耳周辺も丁寧に手を当ててほぐした。食事中にむせることは無くなったとのことだった。

施術への慣れも進み、リラックスした様子が見られた。着替えもスムーズに行えていた。

#### 5回目：2025年4月24日（木）

前回施術後は、バスでの外出や家の外回りの片付けなど、活動的に過ごした。普段よりも身体を動かす機会が多く、生活の中での活動量が増加していた。

背中では前回同様、脊柱際および腰部に硬さはあったが、施術を続けているうちにほぐれ、全体的に柔らかくなってきた。下肢は腸脛靭帯、前脛骨筋の張り、大転子のゴリゴリ、大腿四頭筋の硬い張りは、全体的に緩和していた。膝まわりは硬さが強かった膝内側を中心に、関節の動きが滑らかになるよう入念に施術を行った。膝裏の硬結は特に左側が顕著だった。足の冷えは前回より緩和されていた。腕の軋むような違和感を伴う硬さがなくなった。首の可動性は依然低い状態だが、全体的に張りや硬さが軽減されてきた。唾液腺、耳周辺を丁寧にほぐし緊張緩和を図った。施術中は気持ちよさそうに寝ていた。

#### 6回目：2025年5月1日（木）

前回施術後も、家の外回りの片付けなどを行い、活動的に過ごした。継続的な身体活動が見られた。体は動きやすくなっているが、立ち上がる際に膝に痛みが生じること。安静時には痛みはないとのことだった。

今回も施術開始時には脊柱際や腰部に硬さが見られたが、施術中に徐々に柔軟性が

回復し、背中全体の皮膚のくすみが解消され、弾力が出てきた。下肢では膝周囲および下腿に張りがあり、前日の家の外回り作業が影響していると考えられた。腕の可動性は良好だったが、手先は冷たく、手の甲の中手骨の間には硬結があった。左の母指球、小指球は硬かったがすぐにほぐれた。デコルテに柔軟性が出てきた。首や頭の張りや硬さも軽減傾向にある。唾液腺、耳周辺は丁寧にはほぐし、緊張緩和を図った。

施術後は「体が軽くなった」との感想だった。

## 7回目：2025年5月8日（木）

前回施術後は、連休中に孫や曾孫たちが集まり、楽しい時間を過ごしたが、疲労が残っているとのことだった。

施術開始時には脊柱際や腰部に硬さが見られた。施術中に徐々に柔軟性が回復し、背中全体の皮膚のくすみが解消され、弾力が出てきた。下肢では膝周囲および下腿に張りがあった。前日の庭作業による筋緊張が影響していると考えられた。腕の可動性は良好だったが、手先は冷たく、手の甲の中手骨の間には硬結があった。左母指球、小指球は硬かったが、手を当てるとすぐにほぐれた。今回もデコルテには柔軟性が出てきており、首や頭部の張り、硬さも軽減傾向にあった。唾液腺および耳周囲を丁寧にほぐした。

施術中は終始眠っており、深いリラクゼーション状態が確認された。

## 8回目：2025年5月15日（木）

前回施術後は、気候の良い日が続いたこともあり、デイサービスで散歩の機会があった。活動量が増えたことで、一時的に疲労感が強く出たとのことだった。デイサービス以降はテレビ視聴や新聞の閲読を中心とした日常生活を送った。

施術開始時には脊柱際に硬さが見られたが、施術中に徐々にほぐれ、背中全体が柔らかくなった。腰部の硬直も緩和傾向にあった。下肢では腸腰靭帯、前脛骨筋に張りがあり、左側大腿四頭筋には特に強い緊張が見られた。膝周囲は硬さが強かった膝内側を中心に、関節の動きが滑らかになるよう入念に施術を行った。膝裏の硬結は特に左側が顕著だった。足部の冷えはなかった。腕の可動性は良好だった。首の可動性は前回よりも低下していた。唾液腺および耳周囲への施術も丁寧に行った。

施術終了直後、トイレに行かれて排尿された。

### (Ⅲ) 結果の部

被験者が評価した各項目に対して、施術日を起点とし、7日間を1クールとして56日間（全8クール）のクール単位の平均評価値の変化、ならびに各項目に対する施術日から7日間の平均評価値の変化をグラフで示す。

#### 1. 「膝の痛み」に対する評価

図 1-1「膝の痛み」に対するクール単位の平均評価値の変化

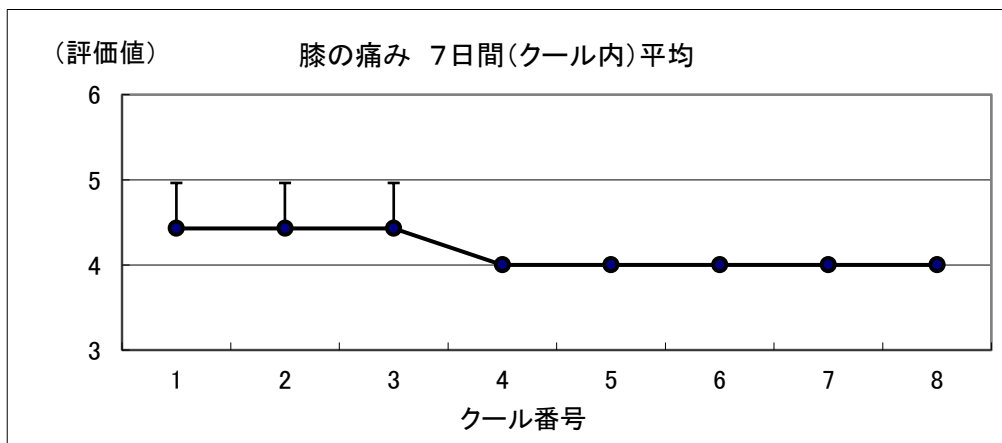


図 1-1 に「膝の痛み」に対するクール単位の評価の変化を示す。1クールから3クール目まで4.4ポイントで推移し、4クール以降は0.4ポイント下降、4クールから8クール目は4ポイントで推移した。

図 1-2「膝の痛み」に対する7日間の平均評価値の変化

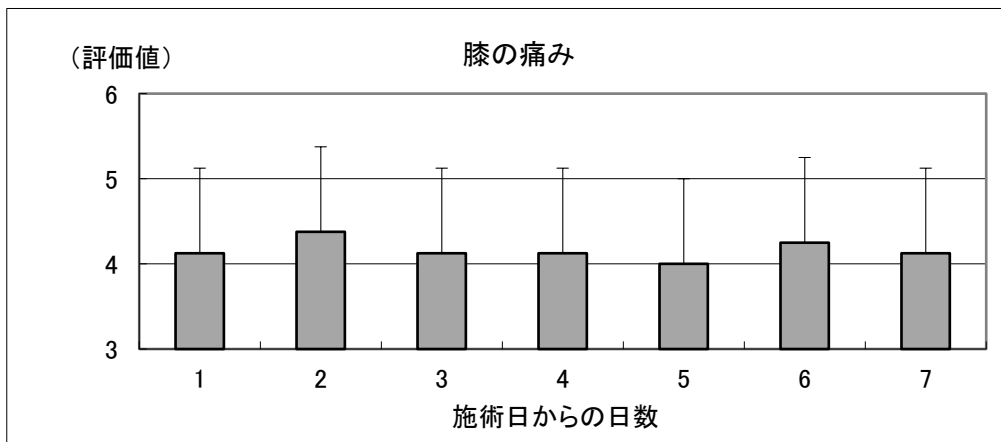


図 1-2 に「膝の痛み」に対する施術日から日数ごとの変化を示す。施術 2 日目が 4.4 ポイントで一番高く、その後徐々に下降し 5 日目に 4 ポイントまで下降したが、6 日目に再上昇が見られ、7 日目には再び下降し 4.1 ポイントとなった。

## 2: 「動きやすさ」に対する評価

図 2-1 「動きやすさ」に対するクール単位の平均評価値の変化

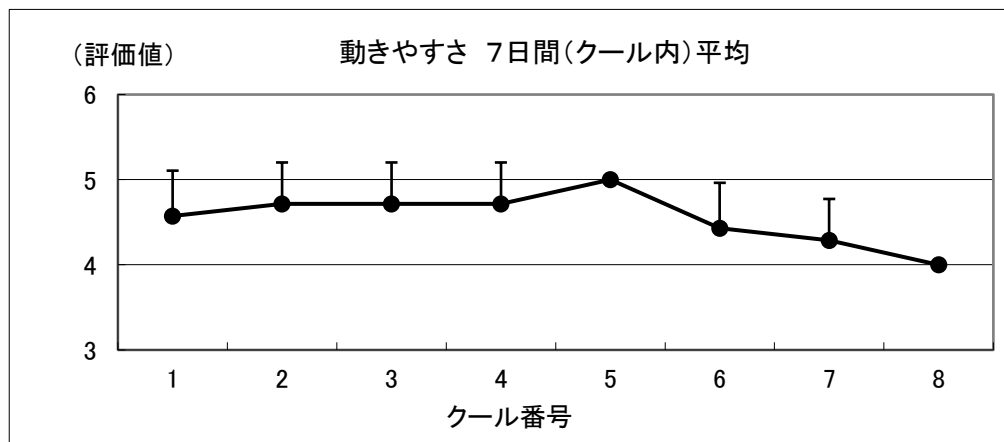


図 2-1 に「動きやすさ」に対するクール単位の評価の変化を示す。1 クールから 4 クールまで上向きに推移し、5 クール目で 5 ポイントに上昇。その後徐々に下降し 8 クール目には 4 ポイントとなった。

図 2-2 「動きやすさ」に対する 7 日間の平均評価値の変化

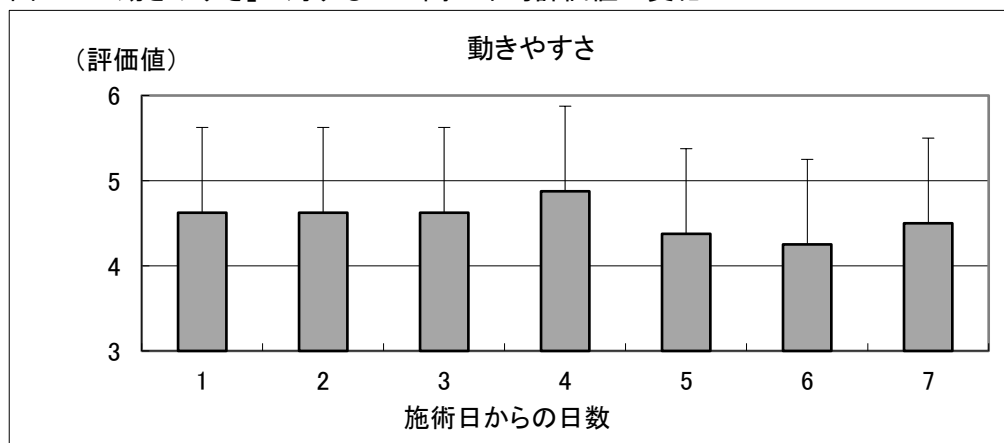


図 2-2 に「動きやすさ」に対する施術日から日数ごとの変化を示す。施術 1 日目～3

日目は 4.6 ポイントで推移、4 日目は 4.9 ポイントまで上昇。5 日目、6 日目はやや下降したが、7 日目は再び上昇し 4.5 ポイントとなった。

### 3. 「咀嚼、飲み込みやすさ」に対する評価

図 3-1 「咀嚼、飲み込みやすさ」に対するクール単位の平均評価値の変化

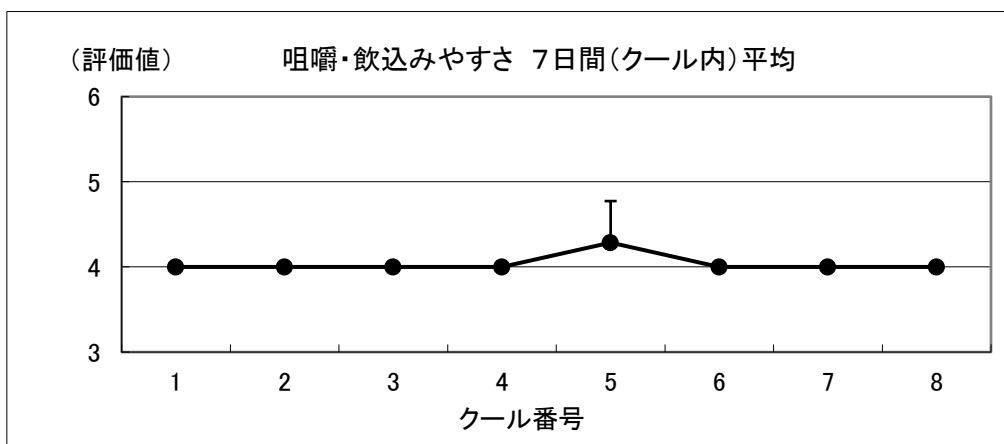


図 3-1 に「咀嚼、飲み込みやすさ」に対するクール単位の評価の変化を示す。1 クールから 4 クールまで 4 ポイントで推移。5 クール目で 4.3 ポイントに上昇、6 クールから 8 クール目は 4 ポイントで推移した。

図 3-2 「咀嚼、飲み込みやすさ」に対する 7 日間の平均評価値の変化

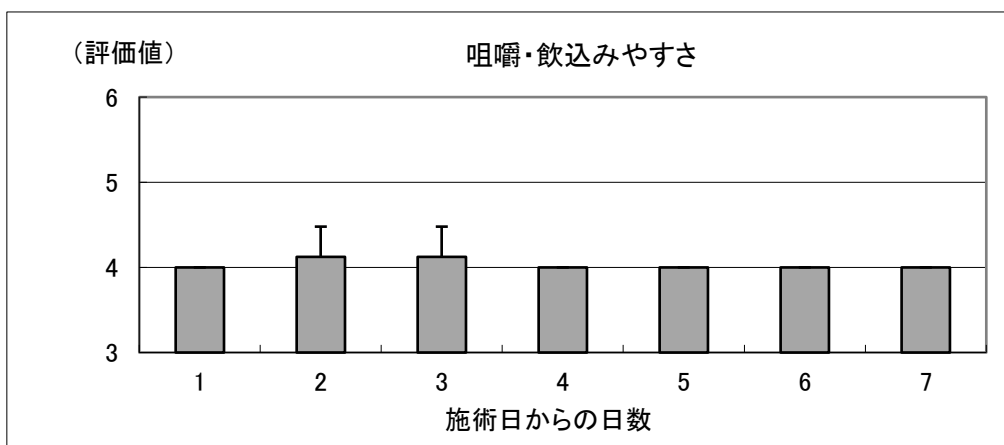


図 3-2 に「咀嚼、飲み込みやすさ」に対する施術日から日数ごとの変化を示す。施術 2 日目から 3 日目が 4.1 ポイントと一番高く、4 日目から 8 日目は 4 ポイントで推移した。

#### 4. 「血圧・脈拍」に対する評価

図 4-1 「最高血圧」に対する数値の変化

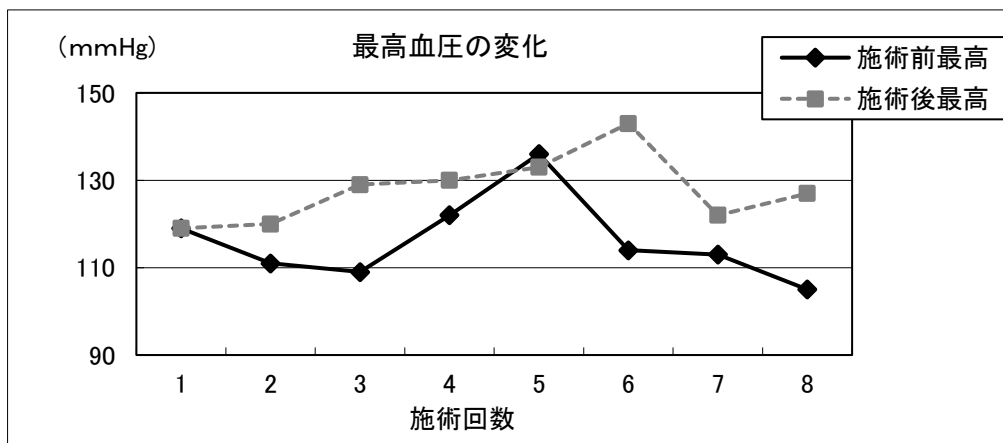


図 4-1 に「最高血圧」に対する数値の変化を示す。施術後の最高血圧は全体的に上昇する傾向が示された。特に 6 クールでは 114mmHg から 143 mmHg に上昇した。唯一 5 クール目で施術後に-3mmHg の下降が見られた。被験者の全クールの施術前最高血圧の平均は 116mmHg、施術後最高血圧の平均は 128mmHg であった。

図 4-2 「最低血圧」に対する数値の変化

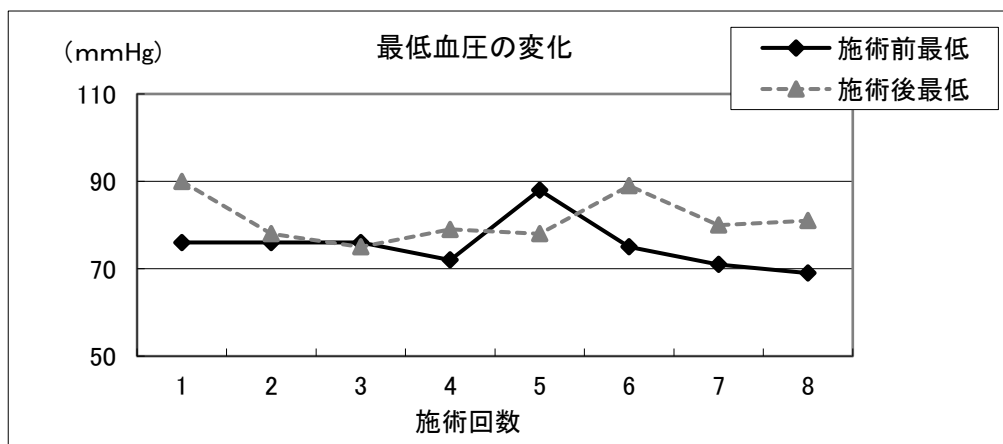


図 4-2 に「最低血圧」に対する数値の変化を示す。施術後の最低血圧は 8 回中 6 回の上昇が示された。特に 1 クール目と 6 クール目は 14mmHg の上昇があった。5 クール目は施術前より施術後に-10 mmHg 低下した。被験者の全クールの施術前最低血圧の平均は 75mmHg、施術後最低血圧の平均は 81mmHg であった。

図 4-3 「脈拍」に対する数値の変化

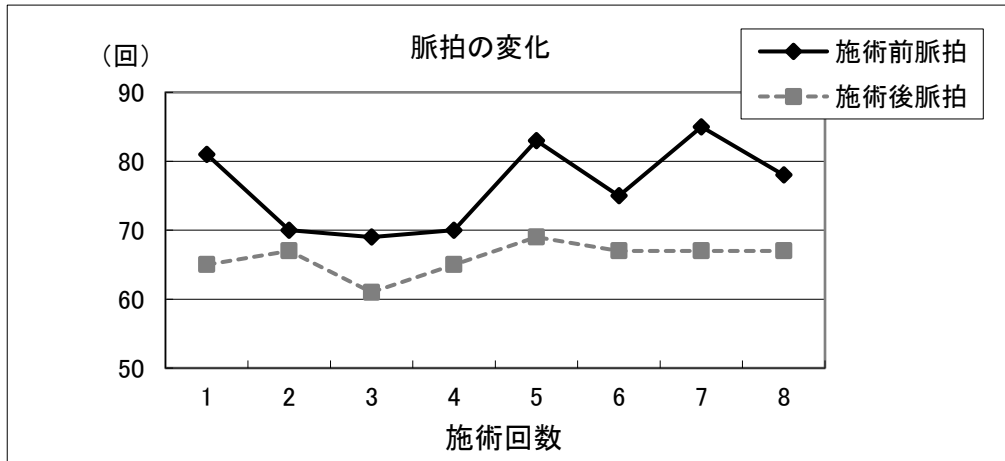


図 4-3 に「脈拍」に対する数値の変化を示す。脈拍は全クールにおいて施術後低下した。最大減少は 7 クール目の-18 回/分、最小減少は 2 クール目の-3 回/分、平均減少は約-10.4 回/分であった。特に 1 クール目 (-16 回/分)、5 クール目 (-14 回/分)、7 クール目 (-18 回/分) では顕著な変化があった。

#### (IV) 考察の部

##### 1. 「膝の痛み」に対する考察

###### (クール単位の平均評価値に対する考察)

1 クールから 3 クール目は 4.4 ポイント、4 クールから 8 クール目は 4 ポイントで推移した。昨年の 1 月頃より膝関節痛が顕著となり、安静時には「痛くない」とのことだったが、立ち上がりや歩行開始時に痛みを訴える場面が増加していた。

アロマセラピートリートメントの実施により、歩行が軽快になり、全クールを通じて活動的に過ごすことが多くなっていた。施術前後に膝の状態を確認した際には「今は痛くない」と言っていたが、過去一年間の平均評価値を上回ることはなかった。4 クール目以降は、家の外回りの片付けやデイサービスで散歩の機会が増えるなど、膝に負担がかかる動作が多かったことも影響し、評価が下がったと推察された。

ただし、評価値に大きな変動は見られず、全体としては安定していた。

###### (施術日からの日数に対する考察)

施術日から 7 日間の評価は、施術 2 日目に最も高い評価値を示し、その後徐々に低

下し5日目には4ポイントまで下降した。6日目には一時的な再上昇が見られたが、7日目には再び低下した。この変動は、施術直後の筋緊張の緩和や血液循環の促進により1日目から4日目は活動しやすい状態が維持されたものの、5日目に疲労が蓄積し、6日目に一時的な回復、7日目に再度疲労が現れた可能性があった。

## 2. 「動きやすさ」に対する考察

### (クール単位の平均評価値に対する考察)

1クールから4クールまで上向きに推移し、5クール目で5ポイントに上昇、過去一年の平均値に到達した。その後徐々に下降し8クール目には4ポイントとなった。アロマセラピートリートメントの実施により、施術後の着替えの姿勢が伸びやかで円滑になり、可動性の改善が認められた。1クールから5クールではバスに乗って外出をしたり、家の外回りの片付けをするなど活動的に過ごす時間が増えた。6クール目では孫や曾孫の訪問後に疲労が残存し、その結果として動きにくさが生じ、評価の下降傾向が見られた。7クール目も同様に、デイサービスでの散歩など活動量の増加に伴い疲労感が強まったため、動きにくさが増し、評価がさらに下降した。

### (施術日からの日数に対する考察)

施術1日目から3日目までは、過去一年間の平均値を下回る水準で推移したが、4日目には4.9ポイントまで上昇し、過去一年間の平均値に近づいた。5日目、6日目にはやや下降したものの、7日目は再び上昇し、改善傾向の維持が示唆された。この変動は、施術直後に体が軽くなったとの感想や、姿勢の改善、歩行の軽快さが増したことにより、1日目から3日目は過去平均を下回ったものの、施術による可動性の向上が推察された。4日目にはさらに改善が見られた。5日目、6日目には疲労の蓄積が影響し、7日目に再び回復傾向が確認された。

## 3. 「咀嚼、飲み込みやすさ」に対する考察

### (クール単位の平均評価値に対する考察)

過去一年間の平均値を一貫して下回り、推移した。5クールでは一時的に、4.3ポイントまで上昇したが、4ポイントで安定して推移した。

アロマセラピートリートメントでは、耳下腺、顎下腺、舌下腺などの唾液腺および耳周辺に対して、特に丁寧な施術を行なった。試験前には、食事中的むせ、食べこぼし、

口の乾燥、滑舌の低下といったオーラルフレイルの症状があったが、試験期間中は食事中のむせがほとんど見られなかった。唾液腺への施術により唾液分泌が促進され、嚥下機能の改善につながったと推察された。また部分入れ歯の使用や歯茎の退縮なども評価に影響を与えた可能性があるが、安定した推移はアロマセラピートリートメントの効果によるものと考えられた。

#### (施術日からの日数に対する考察)

施術 2 日目から 3 日目にかけて 4.1 ポイントまで上昇したが、そのほかの期間では 4 ポイントで推移した。全体としては過去一年間の平均値を下回っていたものの、数値は安定していた。

#### 4. 「血圧と脈拍の変化」に対する考察

施術前後の最高血圧、最低血圧、脈拍の変化を評価した結果、施術後の「最高血圧」「最低血圧」は多くの回で上昇傾向を示し、脈拍は全回で減少した。

施術後における血圧の上昇は、交感神経の一時的な活性化、循環器系への刺激、施術中の体位変化や心理的緊張による影響が考えられた。脈拍の低下は、副交感神経が優位になり、リラックスした状態になったと推測された。特に 5 回目では血圧、脈拍ともに低下しており、施術によるリラクゼーション効果が認められた。実際に施術中は気持ちよさそうに寝られていた。

血圧上昇と脈拍低下が同時に見られるのは、特に高齢者では血管の弾力性低下や、自律神経調整機能の低下が関連している可能性が高いと考えられた。なお、測定は着替え後、座位にて実施しており、着替えや立位から座位への移行に伴う体位変化が血圧に影響を及ぼした可能性も考えられた。

施術前後の血圧変化は、いずれも正常範囲内または正常高値に留まった。

#### 5. 「10 年前の自己評価データとの比較」に対する考察

(「動きやすさ」に対して自己評価データの比較と考察)

図 5-1 動きやすさに対する 2015 年と 2025 年のクール単位の平均評価値の変化

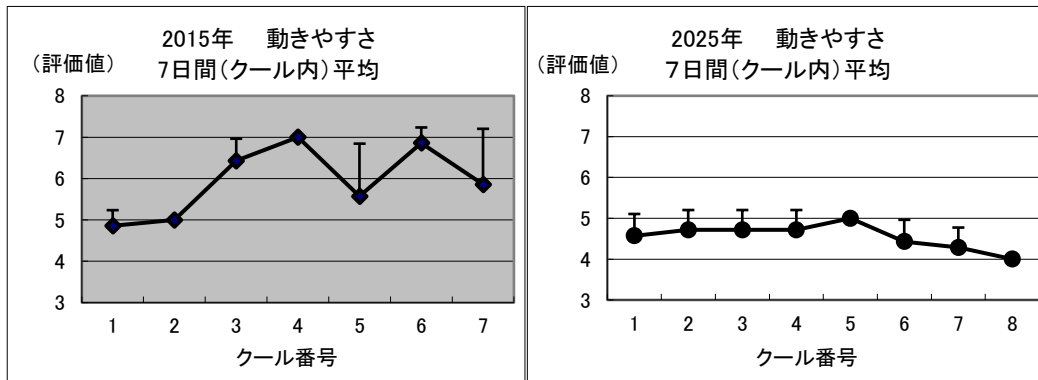
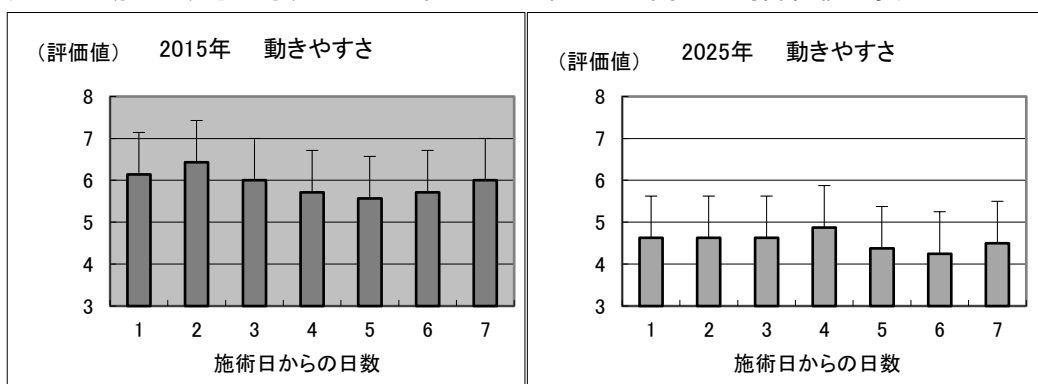


図 5-2 動きやすさに対する 2015 年と 2025 年の 7 日間の平均評価値の変化



2015 年 85 歳時は、クール単位の平均評価値の変化も、施術日から日数ごとの変化も、過去一年の平均値を上回る評価値を維持した。アロマセラピートリートメントによる改善が顕著に認められた。

2025 年 95 歳時は、クール単位の平均評価値の変化も、施術日から日数ごとの変化も、全体的に評価値が低く、過去一年の平均値よりも低い評価だった。しかし、当日の体調を確認しても「普段通りで特に変わりはない」と返答することが多く、急激な機能低下は認められなかった。評価値低下の要因としては、被験者の観察力や感度の低下や自己評価のズレが影響した可能性が推察された。主観的な評価の数値には現れなかったものの、経過の部では「生活の中での活動量が増加」の報告が多く、被験者の「動きやすい結果」という形で現れたと客観視できた。アロマセラピートリートメントは高齢者の機能低下の予防と活動レベルの維持に役立つ可能性が示唆された。

## (V) まとめ

本検討は、10年前にKKスケール法を用いてアロマセラピートリートメント効果を評価した老年症候群の症状がある超高齢の被験者に対して、再度定期的なトリートメントを行い評価してもらった。

本検討前は、テレビ視聴や新聞閲読などの静的な活動が中心だったが、アロマセラピートリートメント後は、「体が軽くなった」という感想が多く聞かれ、その後は活動的に過ごす時間が増加した。本試験を実施した95歳時点でも、日常生活は基本的に自立して行うことができ、認知機能にも大きな問題が見られないことから、加齢による身体機能の低下が緩やかに抑えられていることが推察された。

この10年間、被験者は不定期ながらも1~2か月に1度程のペースでアロマセラピートリートメントを継続していた。アロマセラピートリートメントを受けた後は身体が楽になり、活動量が増えたことから筋力低下の予防に好影響を与えたと考えられた。また唾液腺や耳周辺の滞りがアロマセラピートリートメントで緩和され、誤嚥やむせの軽減、咀嚼機能の維持を助け、フレイル予防に貢献していた可能性が高い。

今回の検討から、超高齢者に対しても継続的、定期的なアロマセラピートリートメントが、活動性の向上や心身のリラクゼーションを促し、QOL維持に有用であることが示唆された。今後も超高齢社会における健康寿命の延伸とQOLの向上に向け、アロマセラピートリートメントの有用性を活用していきたい。

## 参考文献

- 1) 佐藤博子,2016,The Journal of Holistic Sciences Vol.10 No.1
- 2) 坂井恭子,2025,The Journal of Holistic Sciences Vol.19 No.1
- 3) 内閣府ホームページ web サイト  
<https://www5.cao.go.jp/keizai-shimon/kaigi/special/reform/wg1/301030/shiryoku2-2-4.pdf> (最終閲覧日：2025/8/30)
- 4) 全国健康保健協会 web サイト  
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/~media/Files/kochi/20140325001/201701260083.pdf> (最終閲覧日：2025/8/30)

論文受理日 2025年9月29日

審査終了 2025年11月3日

掲載決定 2025年11月6日

## 2025 年 RAHOS 主催

### 「痛みから探る原因と触れてはいけないケース/上腕・手部」 セミナーに参加して

林 直子

講師：森 健 先生

(鍼灸マッサージ師、柔道整復師、スポーツトレーナー、接骨院副院長)

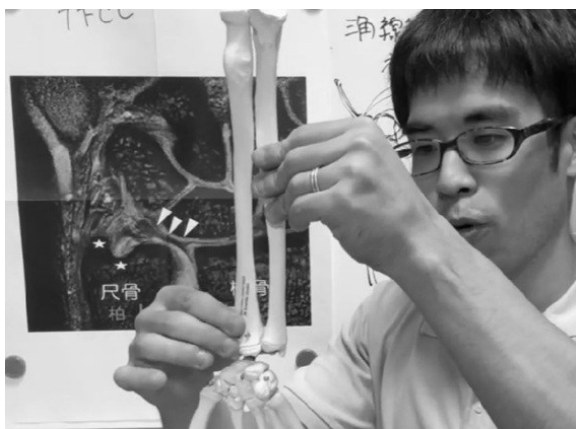
日時：2025 年 10 月 19 日(日)10：30～15：30

今年度 5 回シリーズの最終回で、今回は上腕・手部を中心に御講義頂いた。  
講義は、オンラインと会場で行われ、後日アーカイブ配信も行われた。

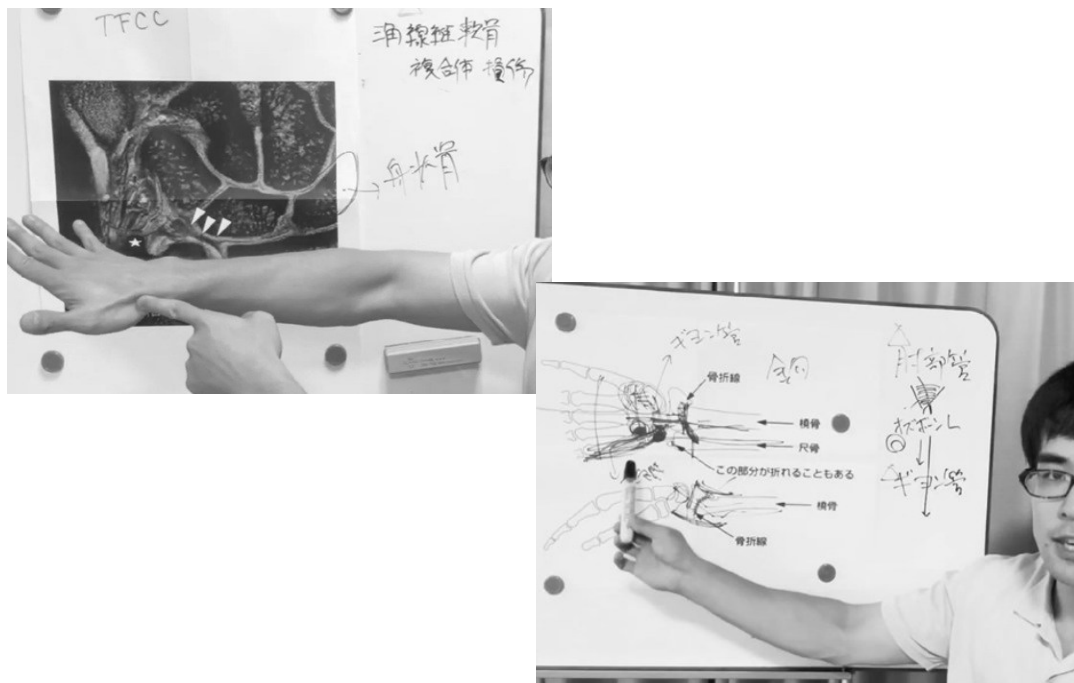
#### <講義内容>

##### 【解剖学的な説明】

- ・前腕伸筋群…腕橈骨筋、長橈側手根伸筋、短橈側手根伸筋、総指伸筋（小指伸筋含む）、尺側手根伸筋
- ・前腕屈筋群…円回内筋、橈側手根屈筋、長掌筋、浅指屈筋、尺側手根屈筋
- ・肘の構造…上腕骨、尺骨、橈骨、肘関節（腕尺関節、腕橈関節、上橈尺関節）
- ・骨折や怪我の後、拘縮が起きていないかの前腕の回内・回外可動域制限チェック法
- ・肘関節の疾患…テニス肘・野球肘・ゴルフ肘・変形性肘関節症



・手部の構造…橈骨、尺骨、中手骨、母指球筋（短母指屈筋、母指内転筋、母指対立筋）  
 小指対立筋、長母指伸筋、短母指伸筋、示指伸筋、リスター結節・手根骨（舟状骨、有  
 頭骨、小菱形骨、大菱形骨、月状骨、有鈎骨、豆状骨、三角骨）、ギヨン管、正中神経、  
 尺骨神経、橈骨神経



- ・骨折後、手関節が機能しているかを見分けるチェック法
- ・ドクターに委ねるか否か黄色信号の症状

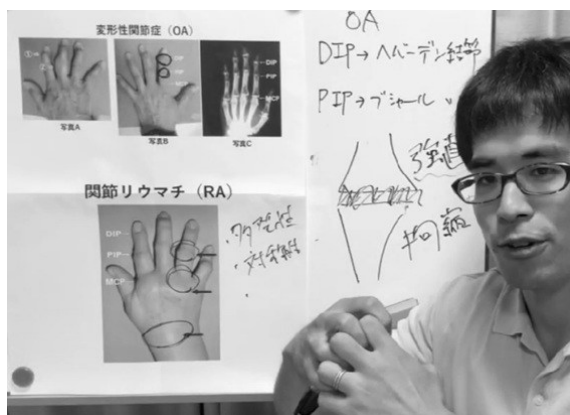
手根管症候群、ギヨン管症候群、母指伸筋断裂、猿手、鷲手、関節リウマチ、掌蹠膿  
 疱症、変形性関節症（ヘバーデン結節、PIP ブッシュャール結節）、舟状骨骨折、茎状突起  
 骨折

#### <セミナーを受講しての感想>

今回の『痛みから探る原因と触れてはいけないケース』シリーズは、クライアントか  
 らの情報だけでなく、森先生の臨床経験やケースからの読み解き方や施術するか否か  
 の判断基準を知れ、それはクライアントの身体を守り、施術者である自分を守ること  
 になるので、大変勉強になった。また、黄色信号の症状であったとしても、症状より痛

みの原因を読み解くことが出来れば、離れた部位からアプローチし、痛みの緩和に繋げることも可能であるということを知り、私達が行っているトリートメントでやれることもまだまだあるのだなと思った。

だからこそ、冒頭で森先生がお話しされていた「解剖生理学を学ぶことで、流行の手技やメソッドや情報に流されず、土台をしっかり固めることの重要性」を再認識したセミナーであった。森先生並びにこのような学びの機会を提供し続けてくださる RAHOS 主催者、関係者の皆様に感謝致します。



## 2025 年 RAHOS 主催

### 「痛みから探る原因と触れてはいけないケース/腰部・背部」 セミナーに参加して

羽鳥由紀子

講師：森 健先生

(鍼灸マッサージ師、柔道整復師、スポーツトレーナー、接骨院副院長)

日時：2025 年 9 月 21 日（日）10：30～15：30

今年度全 5 回に渡る「痛みから探る原因と触れてはいけないケース」についてのセミナーをご講義いただいております、第 4 回目は「腰部・背部」をテーマに学んだ。講義は会場とオンラインにて開催され、後日、期間限定のアーカイブ配信も実施された。

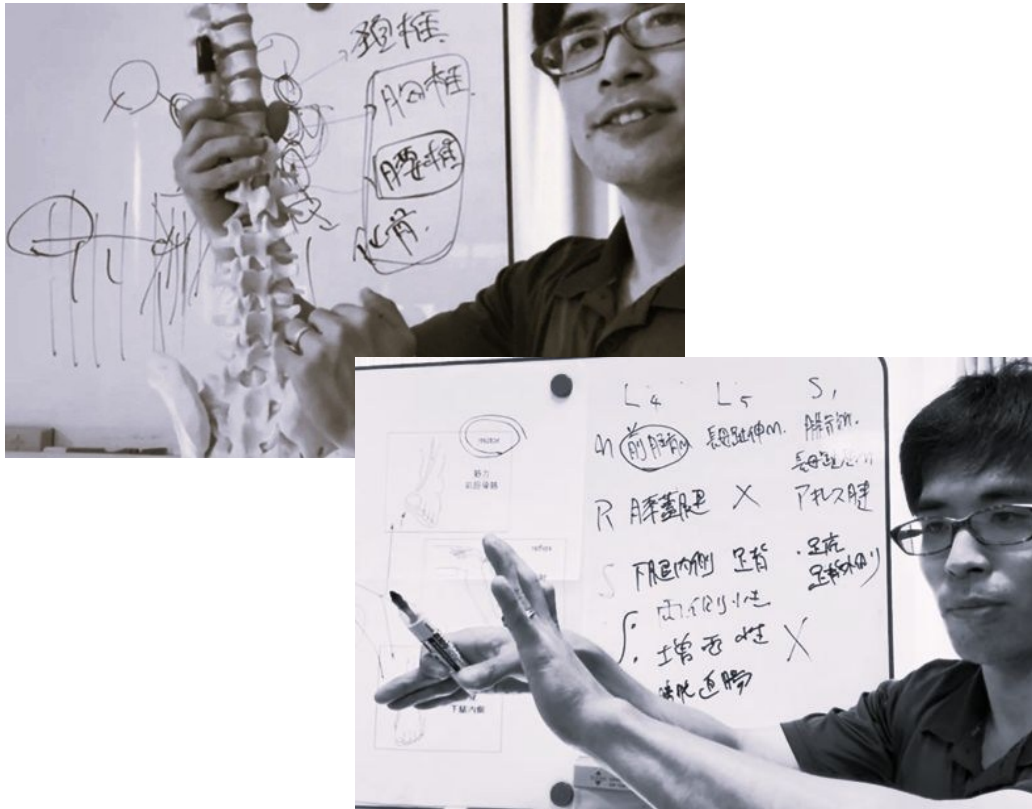
#### < 講義の概要 >

- ・ 衛生水準を保つことの重要性
- ・ ぎっくり腰、脊柱管狭窄症、ヘルニアの機序と症状
- ・ ヘルニアの部位による「M」モーター「R」リフレクス「S」センサーの特徴



- ・ 気をつけないければいけないレッドフラッグ 3 つの特徴  
両側性のしびれ・増悪性・膀胱直腸障害
- ・ 服用している鎮痛剤を知る意味

- L4・L5・S1 それぞれ単独のヘルニアと、馬尾神経が障害された場合の違い



- 圧迫骨折  
 圧迫骨折の起こりやすい部位、骨折のきっかけとなる動き、骨粗鬆症との関係  
 圧迫骨折の可能性のある場合の探り方と、気をつける事  
 病的骨折を示唆する違和感のある圧迫骨折  
     病的骨折の代表的な症状である高カルシウム血症
- 脊柱管狭窄症  
 難病指定である後縦靭帯骨化症と黄色靭帯骨化症の、機序と症状と注意点
- 転移性骨癌  
 転移性骨癌と骨肉腫の違いと、転移性骨癌の発症しやすい部位
- 多発性骨髄腫の機序と症状



森先生のセミナーは、豊富な知識をわかりやすく、資料や骨模型を用いて行われる講義である。回数を重ね毎年違うテーマで開催されるが、今年の「痛みから探る原因と触れてはいけないケース」では事故やインシデントの危険を回避し、クライアントに安心して施術を行うために必要な知識である。また森先生の豊富な臨床からのお話を伺える貴重な時間となっている。

セミナーの回数を重ねるごとに理解が深まっており、自分の知識や技術の範疇を超えたクライアントに医療機関への受診を勧めた方がよいかどうかの見極めは、常に念頭に置いている。

今後もクライアントに適切な施術が出来るよう努力していきたい。

森先生、RAHOS 主催者、関係者の方々に深く感謝申し上げます。

## 茨城県植物園

訪問日時 2025年 12月 16日 12時～ 15時

所在地 〒311-0122 茨城県那珂市戸 4369-1

電話 029-295-2150

URL <http://www.ibaraki-shokubutuen.jp>

### 植物園の歴史

約 80ha の広大な敷地内に植物園と県民の森、2つのエリアがある。

植物園は、1981年に県内初の植物園として、那珂市戸地内に「植物に関する知識の習得及び憩いの場」として開設された。県民の森は、1968年に明治 100年（昭和 43年）を記念して造られた。

2025年 11月、大規模改修後、日本初の泊まれる植物園をコンセプトとする茨城県植物園「ザ・ボタニカルリゾート林音（リンネ）」としてオープンした。

### 園内に植えられているアロマセラピーで利用する植物

植物名	学名	開花期
ラベンダー	<i>Lavandula angustifolia</i>	6月中旬
ローズマリー	<i>Rosmarinus officinalis</i>	12月～3月
タイム	<i>Thymus vulgaris</i>	5月～7月
ローズ	<i>Rosa damascena</i>	初夏 5月～6月 秋 10月～11月
イランイラン（温室）	<i>Cananga odorata</i>	7月～9月
ジンジャー（温室）	<i>Zingiber officinalis</i>	8月～11月
バニラ（温室）	<i>Vanilla planifolia</i>	6月頃
ペッパー（温室）	<i>Piper nigrum</i>	3月～10月
ターメリック（温室）	<i>Curcuma longa</i>	7月～8月
ゲットウ（温室）	<i>Alpinia zerumbet</i>	4月～7月

## その他

・開園時間：9：00～17：00（熱帯植物館 9：30～16：00）年中無休

・入園料：無料　　・駐車場：無料

・園内施設（宿泊施設や温浴施設、アクティビティ、レストラン、カフェ等）有料

植物園には約 600 種類、50,000 本の植物が、熱帯植物館では、東南アジアの熱帯・亜熱帯に生息する約 240 種、約 23,000 本の植物が、四季を通して観察し学習できる。宿泊者は夜も見学できる。

県民の森は、コナラ、カシ類、キンランなど約 360 種類の樹木や山野草が自生しており、四季折々の植物を楽しみながら自然林の中を散策できる。

植物園に隣接している「きのこ博士館」は、幻想的な雰囲気の中できのこや山菜などについて学べる。

## 感想

2023 年 6 月に訪問した際は、屋外の植物園では様々なハーブや薬草がみられ、バラの開花時期でもあり華やかな感じがした。今回 12 月の訪問では、ハーブ園の植物は少なく感じたが、熱帯植物館は夏季で暑かった前回よりも、ゆっくり時間をかけて見学できた。館内は音楽が流れ、滝や川が造形され、天井が高く背の高い熱帯植物もあった。3 階までの階段や展望室（エレベーターも有り）からは熱帯の様々な植物が立体的に観察できた。

リニューアルしたばかりの時期でもあり、平日であってもレストランは行列ができていた。各所にあるトイレなども綺麗で利用しやすかった。

植物園や熱帯植物館の植物だけでなく、県民の森の木々や生垣まで、各植物名と学名、特徴などが書かれたプレートがあり、学習しやすく感じた。

報告者 柚原 圭子

## 評議員会議事録

日時：令和 7 年 9 月 18 日（木曜日）

時間：10 時 00 分～11 時 35 分（オンラインにて）

出席者：川口、石畑、今田、坂井、佐藤、田村、柚原、兼松（順不同敬称略）

議案 1：今後の RAHOS 運営について

ホームページの掲載内容（施設での活動報告、論文など）について検討した。

その他、セミナー開催など RAHOS の活動における運営方針について検討した。

議案 2：RAHOS 評議員退任について

山保久美子評議員の退任を承認した。

日時：令和 7 年 12 月 9 日（火曜日）

時間：10 時 00 分～11 時 30 分（オンラインにて）

出席者：石畑、今田、坂井、佐藤、田村、柚原、兼松（順不同敬称略）

議案 1：今後の RAHOS 運営について

川口香世子代表が 2026 年 3 月末をもって代表ならびに理事を退任するにあたり、新代表選出が行われた。評議員の合意および多数決により、2026 年 4 月からの新代表に石畑麻里子現評議員の就任が決定した。併せて来年度の組織体系、役割分担について検討した。また、2026 年度のセミナー開催など RAHOS の活動における運営方針について確認した。その他、ホームページの内容、会員更新手続きについて確認した。

議案 2：論文について

電子ジャーナルにて論文を公開するにあたり、J-stage への登録を確認した。

論文作成上の記述方法や構成などを確認した。

以上  
文責 兼松晶美

# ホリスティックサイエンス学術協議会発行の資格

## 1. ホリスティック・ボディ・トリートメント

植物オイルで行う、ボディ・トリートメントです。オイル・トリートメントの基本となります。

課題: ケースレポート 50 ケース

実技試験: ボディ・トリートメント(45分)

実技試験合格者には RAHOS 認定 ホリスティック・ボディ・トリートメント・セラピストの認定証を発行します。

## 2. アロマセラピー関連

### ① 初級

アロマセラピーの基礎理論と生活の中に香りを取り込む方法を学びます。

16 種類の精油と 2 種類の植物オイルを学習します。

課題: 精油使用レポート

課題提出者には RAHOS 初級修了証を発行します。

### ② 中級

精油をブレンドしたオイルでセルフケアの方法を学びます。

21 種類の精油と 5 種類の植物オイルを学習します。

課題: セルフケアケースレポート 21 ケース

精油理論レポート

課題提出者には RAHOS 中級修了証を発行します。

### ③ アロマセラピスト認定

精油をブレンドしたオイルを用い、全身のトリートメントを学びます。

18 種類の精油と 6 種類の植物オイルを学習します。

課題: オリジナル精油事典作成、ケースレポート 100 ケース

筆記試験:アロマセラピー理論

実技試験:フルボディトリートメント(60分)

筆記試験、実技試験とも合格した者には、RAHOS 認定アロマセラピストの認定証を発行します。

### 3. 医療従事者・介護者のアロマセラピー

看護師、介護士など医療従事者向けの講座です。初級講座で学習する内容を基本とし、医療、介護現場で役立つアロマセラピーの知識、精油、トリートメント・テクニックを学びます。

課題:パーツ別ケースレポート 20 ケース以上

筆記試験:アロマセラピー理論

実技試験:パーツ別トリートメント

筆記試験、実技試験とも合格した者には、RAHOS 認定メディカル・アロマセラピスト／アロマケアラーの認定証を発行します。

### 4. メディカルサポート・アロマセラピー

医療・介護の現場で働く方のためのオンライン講座です。精油の基礎知識、精油の化学などを学び、実際の現場での活動状況をご覧いただけます。

カリキュラムを修了後は、修了証が発行されます。その後、実技スクーリング・認定試験を受講・受験することが可能です。

筆記試験:アロマセラピー理論

実技試験:パーツ別トリートメント

筆記試験、実技試験とも合格した者には、RAHOS 認定メディカルサポート・アロマセラピスト／アロマケアラーの認定証を発行します。

### 5. Diet Enlightener(自然知食講座)

セラピストに必要な、食事内容の分析方法や、食に対する意識を高める講座です。

筆記試験:栄養素の働き、食生活のアドバイス症例など

筆記試験合格者には RAHOS 認定 Diet Enlightener の認定証を発行します。

## RAHOS 認定資格 対応講座開講スクール一覧

2026年4月10日現在

講座名 認定校名	ホリスティック・ ボディ・ トリートメント	アロマセラピー 初級・中級・上級	医療従事者・ 介護者の アロマセラピー	Diet Enlightener (自然知食)
東京都練馬区 マーリン 石畑麻里子	○	○	○	○
茨城県日立市 シترونハウス 柚原圭子	○	○	○	○
広島県廿日市市 MAKOTO 今田真琴	○	○	○	○
兵庫県神戸市 Re-Creational 坂井恭子	○	○	○	○
北海道旭川市 ピュアハート 佐藤博子	○			○
東京都葛飾区 PONTE 兼松晶美	○			○
東京都町田市 リライア 田村香澄				○

## 各校連絡先

認定校名	所在地	メールアドレス
マーリン (石畑麻里子)	〒177-0045 東京都練馬区石神井台 TEL 090-9318-2454	contact@merlin-i.com
シトロンハウス (柚原圭子)	〒319-1416 茨城県日立市田尻町 TEL 0294-44-7227	k.yuhara@basil.ocn.ne.jp
MAKOTO (今田真琴)	〒738-0011 広島県廿日市市駅前 TEL 0829-32-0205	ansanbl@ybb.ne.jp
Re-Creational (坂井恭子)	〒651-1232 兵庫県神戸市北区松が枝町 TEL 090-8237-2932	ksakai@re-creatioal.jp
ピュアハート (佐藤博子)	〒070-8043 北海道旭川市忠和3条 TEL 090-7643-4474	pureheart_ahj@yahoo.co.jp
PONTE (兼松晶美)	〒125-0033 東京都葛飾区東水元 TEL 090-9149-9737	ponte.refle@gmail.com
リライア (田村香澄)	〒194-0001 東京都町田市南町田 TEL 080-5042-5947	reliablesalon@gmail.com

## 評議員一覧

2026年4月10日現在

評議員名	連絡先	所属
石畑麻里子	rahos.ishihata@gmail.com	マーリン
今田真琴	ansanbl@ybb.ne.jp	サロン MAKOTO
坂井恭子	ksakai@re-creational.jp	リフレクソロジー&アロマセラピー Re-Creational
柚原圭子	k.yuhara@basil.ocn.ne.jp	Citron House
佐藤博子	pureheart_ahj@yahoo.co.jp	ピュアハート
兼松晶美	ponte.refle@gmail.com	PONTE
田村香澄	rahos.tamura@gmail.com	リライア

## 入会のご案内

協議会員登録をご希望の方は、以下の項目にご記入の上、[info@rahos.org](mailto:info@rahos.org) 宛にご送信ください。折り返し、必要書類などを送らせていただきます。なお、ご入会には、本協議会評議員 1 名の推薦が必要になります。

- ①氏名：
- ②メールアドレス：
- ③電話番号：
- ④住所（連絡先）：
- ⑤ホリスティックサイエンス分野における略歴（400 字以内）

## 投稿募集のご案内

本誌（The Journal of Holistic Sciences）への投稿を募集します。本誌では自然療法、代替療法、補完療法等に関わる、総説、原著（短報、一般論文）、事例報告ならびにシンポジウム講演録等を掲載します。原著（短報、一般論文）には査読委員会による審査がおこなわれますが、これによって学術論文として社会的な評価を受けることができます。投稿原稿は、投稿規程に従って作成し、審査意見および著書校正の送付先（住所・電話・e-mail）を明記し、The Journal of Holistic Sciences 編集部宛に郵送、及びデータ送付してください。

〒177-0045 東京都練馬区石神井台 4-9-20  
The Journal of Holistic Sciences 編集部  
e-mail [info@rahos.org](mailto:info@rahos.org)

## The Journal of Holistic Sciences 投稿規程

- 1) 本誌は自然療法、代替療法、補完療法等に関わる、総説、原著（短報、一般論文）、事例報告ならびにシンポジウム講演録等を掲載します。
- 2) 投稿には、著者の内 1 名以上が本協議会の会員であることが必要です。
- 3) 投稿原稿に対しては、編集委員会から委嘱された複数の審査員による査読が行われます。本誌への掲載可否は、審査員と投稿者の意見を総合的に検討し、編集委員会が判断します。判定結果は原則として原稿受理日より 2 ヶ月以内に文書でお知らせいたします。
- 4) 投稿原稿に使用する言語は日本語あるいは英語とします。
- 5) 日本語原稿の場合、1 枚目には日本語・英語の両文で「表題」「著者名」「所属名」を明記してください。2 枚目には英文要旨（100～200 ワード）と英文キーワード 5 個以内を明記してください。
- 6) 原稿の作成には、原則として MS 社のワードおよびエクセルを使用して、図および写真は jpg ファイルとして作成し、電子ファイル（PDF）を添付し e-mail で提出してください。
- 7) カラー印刷のご希望は、別途ご相談します。
- 8) 引用文献は、本文中の引用箇所に、引用順に 1)、2)、3)・・・の通し番号を右肩に付し、さらに原稿末にその出典をまとめて記載してください。引用文献の記載方法は下記に従ってください。
  - a. 雑誌の場合。論文表題、著者名（全員）、雑誌名、巻（号）、はじめのページ-終わりのページ、発行年
  - b. 図書の場合。書名、著者名（全員）、編者名（全員）、出版社、出版地、はじめのページ-終わりのページ、発行年
- 9) 審査意見および著書校正の送付先（住所・電話・E メールアドレス）を明記し、**The Journal of Holistic Sciences 編集部 e-mail info@rahos.org** まで送付してください。
- 10) 別刷りは実費にてお受けいたします。

## 編集後記

この半年、私たちのまわりの気候は例年以上に揺らぎ、多くの人の心身に変化をもたらしたように思います。10月は全国的に平年より気温が高く、残暑が長引きました。一方で、季節の移ろいは不安定で、気温差や気圧の変化も大きく、日々の体調管理や心のケアが難しい期間となりました。

その後、冬の冷え込みが訪れ、気温がぐっと下がる日々もあれば、雨や曇り、乾燥などで気持ちが落ち着かない日もありました。こうした「気候のゆらぎ」は、見えにくくとも体や心のバランスに少しずつ影響を与えていたのではないかと思います。

そんな中で改めて感じたのは、ホリスティックな視点の大切さです。気候の激しい変化にさらされる私たちにとって、単なる肉体のケアだけでなく、「呼吸を整える」「心を休める」「季節の変化に寄り添う」ような癒しや自己調整の習慣こそが、これからますます必要とされ、その積み重ねが大きな安心につながるのではないのでしょうか。

春の風が心地よく感じられる季節となり、新しい出会いや環境の変化に胸が弾む一方で、日々の暮らしの中に“自分を整える小さな習慣”を見つけてみませんか。どうか健やかで、穏やかな季節を迎えられますように。

**The Journal of Holistic Sciences Vol.20 No.1 2026年4月10日発行**

**発行所** : ホリスティックサイエンス学術協議会  
〒177-0045 東京都練馬区石神井台 4-9-20

**e-mail** : [info@rahos.org](mailto:info@rahos.org)

**発行人** : 石畑麻里子

**編集人** : The Journal of Holistic Sciences 編集部

**印刷** : 株式会社イタミアート





ホリスティックサイエンス学術協議会  
Research Association for Holistic Sciences

〒177-0045 東京都練馬区石神井台 4-9-20