



服を着たまま、あたたかな天然石で全身の機能を整える——
東洋のツボを刺激して温めるストーンセラピー

温石薬石整体

日本古来から癒しとして利用されてきた温石(おんじゃく)。
そんな古い歴史を持つ天然石と、東洋医学のツボや温感効果を取り入れたストーンセラピーが温石薬石整体です。
ここでは、サロン「ストーンセラピー温石薬石整体」と「ストーンセラピストアカデミー」を主宰している
奥村宗弘さんにお話を聞きました。

取材・文 吉川圭美



平安の時代より行われていたシンブルながら奥深い療法を現代によみがえらせる

近ごろじわじわと話題となっているのが、ストーンセラピーのひとつでもある「温石薬石整体」。

体の上に熱湯で温めた石をのせて、温石で押す、というシンプルながら、リラクゼーション効果、痛みを取る効果にすぐれているといえます。とくに痛み取りについては、その効果が口コミで伝わり、遠路はるばる訪れるクライアントも少なくないほど。

そこで「温石薬石整体」のサロンを主宰するとともに、「ストーンセラピストアカデミー」代表として教鞭を執る奥村宗弘さんにお話を伺いました。

「温石を使ったセラピーは、今に始まったものではなく、実は古来より日本にあったものです。奈良時代には、難病奇病を治す最後の砦の民間療法として位置づけられていました。明治以降、昭和初期くらいまでは、体を温めるものとして、病院でも取り入れられていたようです」

温石療法は決して珍しいものではなく、昭和初期まではポピュラーな民間療法のひとつでした。そんな温石療法を現代風にアレンジ

体がほぐれていくのが早い天然鉱石 “ブラックシリカ”



「温石薬石整体」に欠かせないのが、ブラックシリカ。北海道のみで産出される稀少な石でもあります。

特徴としては、なんととっても常温でも遠赤外線を放出していること。この保温効果により、体を芯から温めると同時に、痛みを緩和してくれます。奥村さんの実感としても「ほかの石に比べ、クライアントの体がほぐれるのが早い」のだとか。またマイナスイオンも放出するため、リラックス効果も期待できます。

サロンでは遠赤外線パワーの強い原石をそのまま使っているが、施術では冷めにくく、ストーンセラピーに適している玄武岩を併用している。痛みを早く取り去りたい場合にはブラックシリカ、リラクゼーションを主目的とする場合には玄武岩を使っているのだそう。



したのが「温石薬石整体」です。

その効果は、何といても体を温め、冷えをとることに比べるといいです。温石独特の、まるで温泉につかっているようなぬくもりがあり、さらに保温効果も抜群。秘密は、通常ストーンセラピーで使われる玄武岩と一緒に、遠赤外線を放出する石「ブラックシリカ」を使っているため。施術を受けたクライアントは、夜ふとんに入るまでポカポカの状態でいられるのだといえます。

熱のコントロールが幅広くできます。体の冷えが強いと、通常の温度では熱を感じにくいのですが、熱い温度の石で一度熱さを感じることでできれば、少しの時間で冷えがとれてしまいます。つまり、今度は通常の温度でも十分に熱を感じることで、冷えをとるだけでなくコリがほぐれやすくなり、その後の施術が楽になるというメリットもあります。どんなに施術してもとれなかった頑固なコリが、温石で温めた後には驚くほど簡単に柔らかくなるんです」

冷えをとることで痛みがやわらぐほか、リラクゼーションやストレスといった方面にも効果を発揮するのだそう。

「たとえばうつ病やパニック障害といった人の体は、冷えていることが多いのです。そこで温石療法を取り入れたところ、薬を飲まなくてもよくなった、という例がいくつもありました」

これは、体を温めることで、ストレスを感じにくい状態にしていく効果があるからだとか。

洋服を着たままでも施術ができることも、「温石薬石整体」の大きな

冷えをとる! ストーンセラピーで温めほぐす

石でじっくり体を温めつつ、さらに石を使ってツボなどをトリートメントする、ユニークな施術方法。今回は60分コースをご紹介します。



肩

うつぶせの状態にしタオルをかけ、その上から背中、骨盤、足の裏に温めた石を載せておく。その後、肩から肩甲骨の周りを石で押す



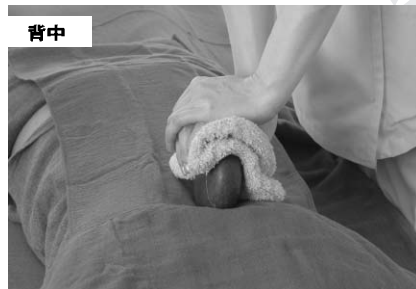
手で確認

ひじの近くにある三里のツボを石で刺激し、さらに指で押す。イタ気持ちいい程度の強さで



ストレッチ

石の広い面を使い、肩から指先に向かって腕の外側を押していく。その後、腕を垂直に持ち上げて伸ばし、ストレッチを行う



背中

首側から腰に向かって石で刺激。さらに石の角を使い、腰回りにあるツボ・志室を押す



お尻

お尻の部分をマッサージする。お尻の部分には、太ももと腰のちょうつがいの役割を果たす筋肉が数多くあるため、腰や足にトラブルがある場合は念入りにほぐしていく



首

頭蓋骨をすくい上げるようなイメージで、首の後ろを石で押す。さらに首の全面、横も刺激。脳にある神経は首を伝って全身に降りていくため、首の血流が滞るとトラブルの原因に。刺激することで巡りをよくし、不調を緩和する



足裏

お尻部分の施術後、石をタテに持ち、足裏全体をくまなく刺激する。さらにおおむけになり、足、顔、首、胸、腕、お腹の順に施術を行い終了



奥村宗弘 (おくむらむねひろ) さん

東京の青山、千葉の松戸、神奈川の鎌倉で「ストーンセラピー温石薬石整体院」を主宰。ストーンセラピストを育てるスクール「ストーンセラピストアカデミー」の代表も務める。同校の卒業生には、開業サポートなどのフォローも行っている。

特徴。オイルなども一切使わず、石と手技のみで、クライアアントの体をほぐしていきます。

「クライアアントに話を伺うと、服を脱ぐのに抵抗がある、という人は意外に多いのです。とくに骨盤周りのトリートメントを受けた人が感じるようです。また、裸でのトリートメントは寒い、という声も聞かれます。『温石薬石整体』は、そういう方々にも、気軽に試してもらええると思います。」

このことは、同時にセラピスト側にとっても、メリットといえるのではないのでしょうか。たとえば

温石薬石整体が学べる ストーンセラピスト アカデミー



もともとサロンの従業員を育成するために始めたにもかかわらず、あまりに問い合わせが多かったため、5年前より本格的にスクールを開校。すでに100人以上の卒業生が全国各地のサロンで活躍しています。

コースは、プロ養成のための「プロフェッショナルコース」、基礎を学ぶ「ベーシックコース」、気軽に学べる「1回完結講座」の3つ。「プロフェッショナルコース」「ベーシックコース」は、認定試験修了時に認定証が発行されます。入学希望者は、サロン勤務経験者と未経験者の割合がほぼ同じくらいだとか。なかには、鍼灸接骨院経営歴10年以上というベテランが、技術を磨くために入学する、というパターンも。

卒業後は独立・開業のほか、直営サロンや姉妹店で働くという方法も。卒業生が開業したサロンは30件以上にものほります。



服を脱いで行う施術の場合、女性セラピストはおもに女性のクライアアントを担当し、男性は行わない、というパターンが多いでしょう。しかし服を着たまま行えることで、男女関係なく施術ができます。

服を着たまま施術にトライしてもらええること、シンプルながら効果の高いことから、奥村さんが主宰するスクールには、「温石薬石整体」を学びたいという問い合わせがひきも切らないのだとか。

「未経験者はもちろん、経験者が多いのには驚きます。とくにアロマセラピーや整体など、トリート

メントの経験者が自分のサロンのメニューを増やすために学びたいと考えているようです。また、レイキなどを行う人が、ヒーリングをする際の「入り口」として、活用しようと考えているというパターンも多いです。」

卒業生はすでに100人を超え、全国各地、さまざまなスタイルで活動しているそう。そんな奥村さんが考える、温石薬石整体の魅力とは何なのでしょう。

「心地よさと効果を兼ね備えた、数少ない療法といえるのではないのでしょうか。鍼灸などは効果をき

ちんと感じる一方、痛みや熱などの刺激が強いですよね。一方オイルトリートメントの場合、刺激はよりマイルドですが、リラククスを目的とすることが多いでしょう。これらの中間に位置するのが『温石薬石整体』なのです。」

クライアアントにもう一歩先のケアをしてあげたい、自分の施術方法に行き詰まっている……。シンプルな施術でありながら、奥深い魅力のある「温石薬石整体」は、そんなざらに上を目指すセラピストにこそ、おすすめしたいトリートメントといえるでしょう。