

シュタイナーのリズムオイリングの紹介 (リズムを伴った塗油軽擦法)

伊藤 良子

I はじめに

近年、ホリスティック医学¹⁾が世界的に関心を集め、その流れに沿って、代替医療がアメリカを中心に世界中に広がり始めている。その代表的なひとつの形として、アロマセラピー²⁾が日本でも普及し始めている。

アロマセラピーと言った場合、家庭では飲料・吸入・入浴といったものが中心であり、医療機関では塗油、湿布、入浴、マッサージといったものが中心となっているが、シュタイナーのリズムオイリング(リズムを伴った塗油軽擦法)については詳しい紹介は未だ為されていないのが現状である。

筆者は1980年代後半にドイツに5年間留学した際、アロマセラピーを治療の一つの中心に据えた公立および私立の中(小)規模病院・施設³⁾で働き、その効果について体験し、また看護教員養成研究所⁴⁾にてその詳細な方法を学び、またその後助手として同研究所で学生の教育に携わる機会があった。ここではその経験から学んだリズムオイリング(塗油軽擦法)について紹介する。

II. リズムオイリングとは

軽擦法とはマッサージの一種で、エッセンシャルオイル(精油)を、基材となるオイル(オリーブオイル、アーモンドオイル)などに0.5%~3%の割合を中心に混合したものを、皮膚表面に塗り広げる手法で、皮膚からのオイル及び芳香成分の効果的な吸収をはかり、同時に東洋医学で言う所謂気の流れを整えながら、リラクゼーションを促すものである。それによって血液循環の改善をはじめ様々な効果が見られることは、すでに多くの研究で証明されている⁵⁾。

塗油を行うという行為そのものは新約聖書にキリストを香油を塗ってもてなす姉妹の物語があるように、古くより行われてきている。一説に拠るとアロマセラピーで使われる製油の蒸留法が発見されたのは1000年頃だと言われているため、アロマセラピーの歴史はその後より始まった可能性が高いと考えられている。⁶⁾

ここでは、生き生きとしたリズムで塗油・塗擦を行うことによって、塗油の効果をより高めるリズムオイリング(Rhythmisches Einleibung: 直訳すると、リズムカルな塗擦法)の手技について幾つか紹介する。これは20世紀初頭に活躍したルドルフ・シュタイナー(哲学者・教育家)が広範なジャンルに亘って与えた影響のもとに発展した療法の一つである、リズムカルマッサージ(Rhythmische Massage)⁷⁾をもとに、看護職者・介護職者のために、ハウシュカ女史及びデ・クロイター女史等がその手技を整理・考案したものである。

ただし、このリズムオイリングは、筆者も半年間のクラスを受講⁸⁾して身につけたものであり、

その手法の習得については、原則として1週間程度の講習⁷を受ける必要があることを明記しておく。リズムオイリングに効果があることの証として、生半可な理解による誤用は、時に逆効果（頭痛の悪化など）を及ぼすこともある。できる限り、ドイツの専門機関での短期講習を受けてからの実施をお願いする。ただ、ここに紹介するような簡単な手技に関しては、人によっては筆者による短時間の講習で習得することも可能かと思う。

リズムオイリングとリズムカルマッサージの主な相違点の一つとして、その手技が皮膚表層の軽い塗擦（Streichen）に留まるか、筋肉に至るようなマッサージの手技：例えば、捏ねる、揉む（Kneten, Walken）のような：を含むかということが挙げられる。なをリズムカルマッサージを正しく行うためにはドイツでは3年間の養成を経た上で、国家試験を受け、その後2年間の専門機関での養成が必要とされている。

Ⅲ. リズムオイリングの方法

（１） 基本的準備

- １）部屋の換気を行った後、部屋を充分暖めておく
- ２）オイルを温めておく（瓶のまま湯煎にするか、ゴム製の湯たんぽで包み、人肌に温める）
- ３）術者の手を温めておく（湯につける、こすり合わせる等）
- ４）クライアントは排尿を済ませ、保温とオイルによる汚れを防ぐために、リズムオイリングを行う身体部分を温めた綿毛布・バスタオルなどで覆う
- ５）リズムオイリングの手技の際、手指は揃え皮膚に触れ始めるときは「浸り込む：Eintauchen」（コンタクトを強める）感覚で、皮膚から離れるときには「解き離れる：Lösen」（コンタクトを弱め離れる）感覚で行う。
- ６）リズムオイリング終了後は、暖かく保って臥位にて30分～60分程度休む

※図の中の、手の流れを示す、各種の線（ライン）の見方：

- a) ……：皮膚にタッチする前の、手の勢いとしての流れの方向
- b) ——：撫でる時に、強めのコンタクトを持つ部分
- c) ………：撫でる時に、どちらかという受け身でコンタクトの弱い部分

（２） 背部のオイリングⅠ。（座位・螺旋下方ライン）

※適応：頭痛（ラベンダー）、不眠症（ラベンダー）、長期臥床者の背部循環改善目的（アルニカ又は、ローズマリー）

- １）クライアントは座位で術者は右側に立ち、背部への総ての手技を左手で行う。
- ２）背部の左側を側胸部を意識しながら、温めるように螺旋型を描く。（図1）
- ３）背部の左側にオイリングする時には、左手を脊椎に垂直に保ちながら左手の第5指側の中手骨～手掌及び拇指の中手骨の部分（図1-⑤）で、右側にオイリングする時には、左手の第5指～第2指の部分（図1-⑥）でコンタクトを強める。
- ４）手の動きを後頭部あたりから始め（図1-①）
- ５）脊椎際の筋肉に沿って下方への流れを強調する。（図1-②）

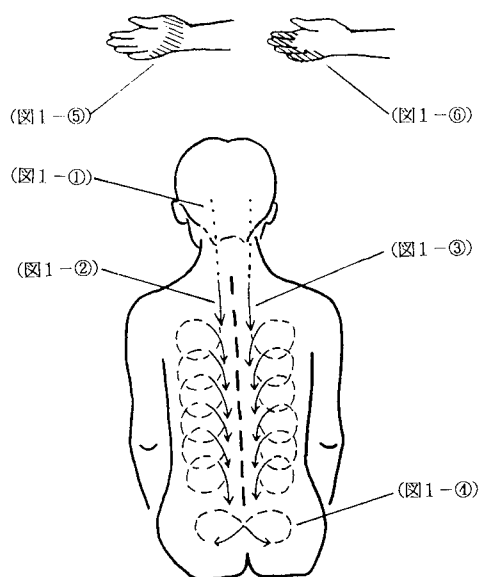


図 1

- 6) 胸側部を十分に感じつつ、静かに少し組織を持ち上げるようにしてよい。
- 7) これを背中の中側に交互に行う (2～3回)。(図1-③)
- 8) 場合により最後に腰椎部分で軽く上方に持ち上げるように左手全体の第5指側半分を使って二拍子でレムニスカートを描く。(図1-④)

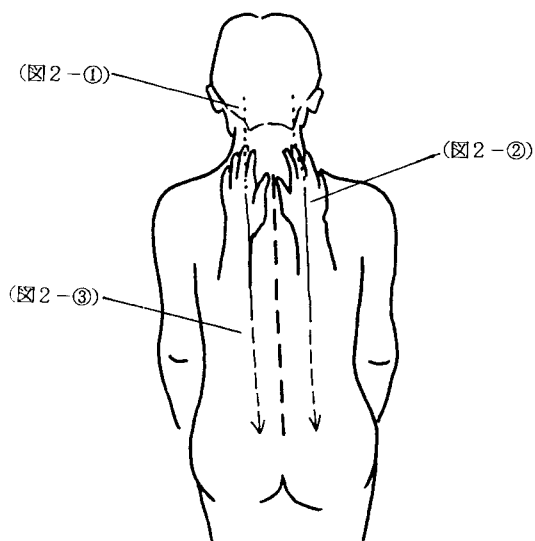


図 2

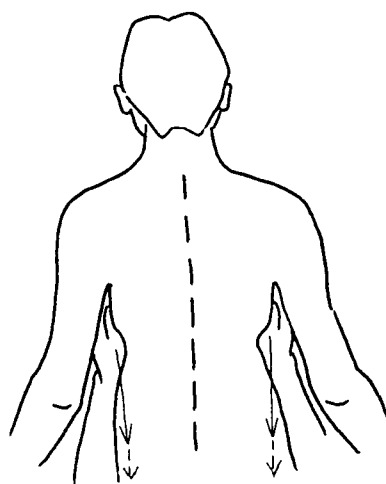


図 3

(3) 背部のオイリングⅡ. (垂直下方ライン)

※背部のオイリングⅠ. の始めと終わりに行う。

- 1) クライアントが腹臥位の場合は、術者はその横に立ち、クライアントが座位の場合には、その背後に立つ。
- 2) 両手の動きを後頭部あたりから始め(図2-1)、第七頸椎あたりで手根骨～手掌～手指の順でコンタクトを強めて「浸り込み」(図2-2)、両手の流れを脊椎に沿って静かに下方へと導きながら、コンタクトを弱めて「解き離れる」(図2-3)。
- 3) 腋窩の下部位の脇に手掌で「浸り込み」、脇を抑えつけず吸い付くようにコンタクトを強め、その後静かに下方へと導きながら、「解き離れる」。(図3)
- 4) 可能であれば2)の手技をもう一度繰り返す。

(4) 腓腹筋のオイリングⅠ. (下腿下方ライン)

※適応：末梢循環障害 (アルニカは、ローズマリー)、不眠症 (ラベンダー)

- 1) 腓腹筋を自由に扱うことが出来るように大腿下部に小枕をあてる(図4-1)。
- 2) 膝下から踵にかけて両腓腹筋の中央にそってまっすぐ下方の流れを意識して行う(図5-1)。
- 3) 平らに保った手掌で脛骨の方向へむかって(図4-2)円を描くようにコンタクトを強める。「浸り込む」
- 4) この時手掌の第5指中手骨側から「浸り込み」始め、次第に手掌中央から拇指中手骨側へと流れるように送ってゆくと、皮膚に牽引感を与えずにすむ(図5-2)。
- 5) しっかりと脛骨方向に「浸り込み」、その後、腓腹筋の自然な戻りを受けとめるように、丸くした手指全体で下方にコンタクトを解く。「解き離す」(図4-3)。
- 6) 下方へ行くほど、手掌で行っていた2)から4)の手技を、手指で行うようにする。

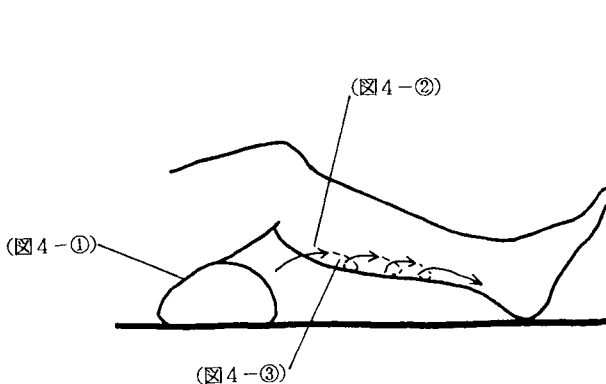


図4

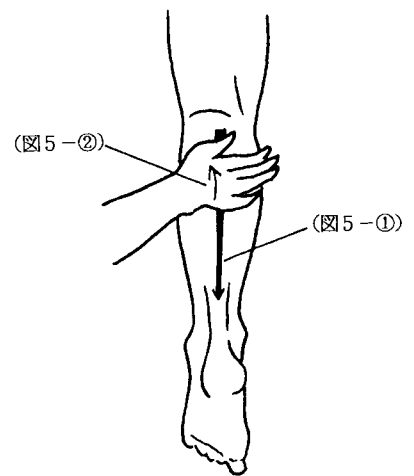


図5

Ⅳ. 終わりに

筆者はリズムオイリングの効用について確信を持ちながらも、誤用を恐れ、その紹介をためらってきた。しかし昨今代替医療が注目されるにつれ、この療法が日本でも紹介されるべきであると痛感するようになった。今回はその初稿として、比較的誤用する恐れのない手技の紹介に留めた。

なおリズムオイリングに関する筆者の知識と経験の総ては、前述した看護教員養成講座でのウズラ・デ・クロイター (Usula de Kruyter) 女史による親身の御教授によるものである。この場を借りて女史に心から感謝の意を表したい。

参考文献 及び 注釈

- 1) 帯津良一：癒しの復権，ホリスティック医学，助産婦雑誌 54 (5) : 19 ~ 12 (2000)。
- 2) 宮川昭子：アロマセラピーケア，助産婦雑誌 54 (5) : 46 ~ 50 (2000)。
- 3) Herdecke Gemeinnütziges Gemeinschaftskrankenhaus (Deutschland)
- 4) Sonnenhof Arlesheim : Heim für seelenpflege bedürftige kinder : Abteilung des Klinisch-Therapeutischen Institutes (Schweiz)
- 5) Friedrich Husemann-Klinik : Fachklinik für Psychiatrie und Neurologie (Deutschland)
- 6) Klinisch-Therapeutisches Institut Ita Wegman-Klinik Privatklinik für innere medizin in Arlesheim (Schweiz)
- 7) Fortbildungsinstitute für Pflegeberufe in Bad-liebenzell (Deutschland)
- 8) 井村真澄：マッサージ・タッチケアーその潮流と効果，助産婦雑誌 54 (5) : 29 ~ 33 (2000)。
- 9) 川端一永，他：メディカルアロマセラピー，メディカ出版，6 頁 (2000)
- 10) Margarethe Hausyckha : Rhythmische Massage nach Dr.Ita Wegman, Kari Ulrich & Co.Nürnberg (1978)。