

# Lavender Hill

## ホットストーンセラピー

\* ストーン【石】お取扱い説明書 \*



ホットストーン・アロマセラピーサロン、ショップ&スクール

## ラベンダーヒル

アロマセラピースクール

ストーンセラピーセミナー・フェイシャル・ヘッドマッサージなどプロ向け講習会  
セラピスト・エステティシャン向け商品販売、アロマサロン&ショップ

ラベンダーヒル町屋セミナーハウス、サロン&ショップ

東京都荒川区町屋 3-20-16 ☎03-6240-8859

ストーンセラピー用商品輸入・販売元

ラベンダーヒル東京本社・町屋店 ANNEX (株)ティー・エム・クリエイション

東京都荒川区町屋 8-4-19 代表者 増子 稔 ☎ 03-3810-7050

メールでのお問合せはHPのご注文・お問合せからお願いいたします。

## はじめに

この度はホットストーンセラピー用の玄武岩などの商品のご購入ありがとうございました。  
ご家庭やサロンでストーンセラピーを行う場合には、**この説明書を必ずご一読の上、  
ご使用下さい。**

### 1) ホットストーンセラピーとは

ホットストーンセラピーは、オイルトリートメントの効用にホットストーンの効用をプラスしたトリートメントで、現在はアロマセラピーやロミロミマッサージによる精油の効用を融合したトリートメントが流行しています。

ホットストーンセラピーに使用する石は、火成岩の中でも玄武岩（Basalt Stone）や安山岩（Andesite）が適していると言われています。

これらの石は、地下にある 1,000℃以上の温度のマグマが冷えて固まった溶岩の一種です。玄武岩は地球上で最も多い岩石で、地球表面の 7 割を占めているといわれています。

海底を構成する岩石も大部分が玄武岩です。長い年月を掛けて山から川へ流れて角が削れた自然のものや、手作業で人の手の大きさに合わせて使いやすい形状に丸く削ったものを使用します。

石を選ぶ際のポイントは、マグネシウムと鉄をより多く含んだ黒色か黒色に近い灰色、赤茶色または深緑色のものが、温かさを長く保つ性質を持っており、ホットストーンセラピーに適しています。

当社で取り扱っている石は、玄武岩の産出地域の中でも、その石のエネルギーが高いといわれているアメリカ大陸のストーンをアリゾナ州のストーンサプライヤーより直接に調達し販売している自然の石です。

当社では主に国内のスパ、エステティックサロン、アロマセラピーサロン、治療院などのプロのセラピストの方々向けに販売させていただいてきております。

ストーンセラピーの歴史は古く、日本も含め世界各地で古くから石を使用した民間療法が行われてきました。近年のストーンセラピーは、アメリカ合衆国アリゾナ州出身の女性マッサージセラピスト達によって体系化されたと云われています。ストレス社会に生きる現代人のニーズを捉え、アメリカのNYのスパ（サロン）において人気を得、その後、ハワイ、ヨーロッパに広がり、ここ数年でアジアのリゾート地、日本へと広がりを見せてきています。

また最近では、サロンのみならず、鍼灸治療院などの治療施設、ご家庭で利用される方も増えてきています。

## 2) ホットストーンセラピーにおいて必要なもの

- ✓ ストーン（玄武岩）  
（ジェイド【翡翠】やブラックマープル【黒大理石】を使用したホットストーン、サルドニクスや大理石などの冷たい石を使った方法も可能です。お気軽にお問合せ下さい。）
- ✓ ウォーマー：ちょっと本格的に足指用の石以外のサイズの石を多く使用する場合。  
石を温める。 クッキング用の電気鍋などでもよい。  
ご使用になる石全体が浸る深さのものがお奨めです。 一度に全部の石を温めできない場合は、使用する順番に石を入れて使用します。
- ✓ 電気ポット： 足指用の石、その他の石を数個など少量の石を使用する場合。
- ✓ 温度計： 湯の温度を測る。割れにくいものがよく、ガラス製のものは危険なので使用しない方がよい。 コーヒーの温度を測る金属製のものが適しています。
- ✓ 水差し： 水の持ち運びや湯の量や温度の調節に使用する
- ✓ ボウル： 電気ポットを使用する場合に、石を入れお湯を浸すために使用する。  
お湯や水でホットストーンの温度の調節に使用する
- ✓ 大きめのスプーン： 石をお鍋やボウルなどから取り出すために使用する。  
石が滑りにくい材質のものがよい（金属製よりも木製のものがよい）
- ✓ タオル： 石の湯を切るために使用する。
- ✓ ハンドタオル： あらかじめ鍋の底に敷き、石で鍋の底面が傷つくのを防ぐ
- ✓ バスタオル： あらかじめベッドに敷くとともに、置石をする場合に並べた石の上にかぶせ、人が火傷しないようにする。
- ✓ 保冷材や氷： 大理石などのコールドストーンを使用する場合に石を冷やすのに使用します。

\* 上記の他はアロマセラピーのセルフマッサージと同様です。

### 3) ホットストーンセラピーを行う際の留意事項

ホットストーンセラピーのトリートメントにおいては、下記について留意してください。

1. ストーンを温めるお湯の温度は、50～60℃が適当です。石を温める時間は石の大きさ、お湯の温度によっても異なりますが、中サイズの石を温めるには大体 10分から 15分ほどが石の中心まで熱を行き渡らせることができます。  
※水の沸騰点を超える 100℃を超えるお湯で温めると石が割れる場合があります。ご注意ください。
2. 年配の方や敏感肌の方へのご利用の際は、お湯の温度を 50℃程度、ご使用する時間を短め（30分以内）にした方がよいでしょう。また、石で体をセルフマッサージする場合はたっぷりとオイルを塗布してから行ってください
3. ホットストーンセラピーは、通常のアロマセラピートリートメントよりも皮膚がオイルをたくさん吸収するため、ベースオイルの量は2倍程度が良いといわれています。
4. 温度に対する感覚は個人ごとに違いますので、トリートメント中に石の温度を常に確認しましょう。ご使用になる方がリラックスできる温度が適温ですが、低音やけどに注意しましょう。
5. 石を温めるにはガスコンロにお鍋をかけてお湯を沸騰させて温めたり、低めの温度でご利用の場合はお風呂のお湯の中に入れておいて温めることも可能です。火を使用する場合には火の元に十分注意しましょう。また足指用の小さな石はお風呂や洗面所などの排水口に流されたりしてしまうと排水管が詰まる可能性もありますのでご注意ください。

#### 4) ホットストーンセラピーと相性の良いベースオイル

ホットストーンセラピーと相性の良いベースオイルは、セサミオイル、マカデミアナッツオイル、グレープシードオイルなどです。

ベースオイル（キャリアオイル）は一般に精油（エッセンシャルオイル）を希釈するために使用するものです。アロマセラピーに使用するエッセンシャルオイル各種の効用・注意事項などについてはアロマセラピーの書籍などを参考にしてください。

精油は直接肌につけると刺激が強すぎますので絶対にベースオイルで希釈しないでの使用はしないで下さい。また人によりアレルギーなどの反応ががでることがありますので、必ずパッチテストをしてからご使用下さい。

オイルを使用しないで、足の指に挟むだけ、寝ながら背中や腰の下に置いて使用する場合など、温めた石だけを使用しての温熱効果も十分にあります。

## 5) ストーンのお手入れ

トリートメントに使用した石は下記のように大切にケアしましょう。

- ✓ 石の硬度は、モーススケールでダイヤモンド 10 に対し玄武岩は 7 で、比較的硬い方ですが、落とすと亀裂が入る場合もあるので、大切に扱ってください
- ✓ 大理石やサルドニクスストーンのコールドストーンはモーススケールが 3 と比較的割れやすくもろい石です。 保存や移動の際に石がこすれたり、落としたりなさらぬよう、大切に扱ってください。
- ✓ トリートメントに使用した石は、人の皮脂やオイルが付着しているのでキッチン用洗剤でやさしくきれいに洗いましょう。洗剤は、消毒効果のあるものを選ぶと良いでしょう。 一番最初に使用する場合も洗淨した上でご使用下さい。
- ✓ 消毒には、バケツの水に漂白剤や酢を少量加えたものにつけ、よく水ですすぐのもよいでしょう
- ✓ 洗淨後、石はよく乾燥させ、海塩や岩塩の入ったボウルなどに保管する。
- ✓ トリートメントに使用した石は、エネルギーが衰えており、太陽や月の光を浴びせたり、台風や嵐の日に外に置いておくと、本来のエネルギーが回復すると言われています

## 実際のホットストーンのご利用の方法例

- 1) 足指用の石を足の指と指の間に挟んで使用する。（足指用の石は小さいため熱の持続時間が比較的に短いので、熱が逃げないようにタオルで足を包んだり、靴下を履くなどすると良いでしょう。）



ご自宅でくつろぎながら使用されたり、マニキュアやペディキュアをしながら使用されたりと様々なシチュエーションでご使用になれます。寝ながらご使用になることもできます。

石で足を温めた後に、手でほぐすように揉んだりするとなお一層よいでしょう。

- 2) 中や大サイズの石を手にもって、石の横の面で脚や足裏、腕、背中などをセルフマッサージで使用する。石を縦にして足のツボを刺激したりなども出来ます。



- 3) 脚や腕などを、大きめの石や中サイズの石を両手に1個ずつ持って、石で挟むように撫でてあげたりする。



- 4) 大きめの石を尾骶骨の下に敷いて寝てみたり、お腹の上に置いたりして冷えの解消、リラクゼーションにお役に立てることも可能です。またネックストーンを首の下に敷いたりなども可能です。



- 5) その他、お顔をセルフマッサージする際に、小さめの石で円を描くように撫でたり、手に持ってみたり、足の下に敷いて乗ってみたり、チャクラと呼ばれている体のツボにのせたり、寝る時に背中中の脊柱に沿って石を並べたり、湯たんぽ代わりにと、アイデア次第で様々な使い方が可能です。

上記はご家庭やサロン、治療院などで使用する場合のほんの一例です。置石、敷石をする場所、石を使って体をなでる場所などは様々です。また、オイルトリートメントとしてのストーンセラピーではなく、特大や大サイズの石を90℃ほどのお湯で温めて石でからだのコリを揉みほぐす着衣のままのできるホットストーンマッサージの手技など、プロの方がストーンを使用してトリートメントの流れを組み立てる場合も様々な手順・手法があります。

フルボディトリートメント用の玄武岩は、オーソドックスなストーンセラピーでは次の様に使用します。

(数はフルボディの54個セットの数)

#### 特大 2個

\*Sacrum (クライアントが仰向けの時に仙骨の下に置いたり、うつ伏せの時に上に置いたり、お腹や背中の上に置いて使用)

\*Belly (お腹の上に置く。女性の方の場合、子宮の上に置いたりして使用)

#### 大 6個

\*Large (脚、大腿部の施術に使用、左脚で2個~4個、右足で同数使用) マッサージに使用しない場合は、背中や大腿の後ろなどに置石で使用

#### 中 12個

\*Medium (背中、腕などのマッサージに使用、左腕で2個、右腕で2個、背中で2~4個、デコルテや肩などで2~4個) 大腿の付け根に置いたりもします)

#### 敷石用 12個

\*Spinal Support (Spinal Layout) 脊柱の両脇に、背中中の湾曲にあわせて敷いて使用したり、エフルラージュ用として使用

#### 置石用 4個

\*Sacral Placement (両肩の下に敷いたり、背中中の置石、かかと下に置いたりして使用)

#### 指圧用 4個

\*Workers (Trigger Point/Oblong) 肩甲骨や、背骨を刺激したり、脊柱のマッサージ、デコルテ、首周り、足裏などに使用

#### ネック用 1個

\*Pillow/Neck (クライアントの方がベッドに仰向けの時に、首の裏に枕のように置いて使用)

#### 手用 2個

\*Hand (クライアントが手に持って使用、中サイズの物より、厚みのある石のほうが、クライアントの感じ方が違う)

#### お顔用&サードアイ 2個+1個

\*Facial&Third Eye (お顔のマッサージに使用、サードアイは第3の目と呼ばれている眉間の上の部分に置き石用として使用、小さめのストーンは首などにも使用可能です)

#### 足指用 8個

\*足の指と指の間に挟んで使用



アメリカの本土などでは、だいたい60~100個ほどのストーンを使つてのストーンマッサージが主流ですが、基本はこのセットでほとんどのストーンマッサージの手技、ストーンのアレンジメント（置石・敷石）に対応可能です。背中に敷石、置石、お腹などに置き石などをしながら行うストーンでのマッサージを行う場合には最小限のセットとなります。詳しい使い方、発展形についてもっとお知りになりたい場合はお電話で詳しく説明いたしますのでご連絡ください。また、フルボディのセットに入っていない足裏用の石、首周り用の石、足や手のつぼ押し用の小ぶりな石、超特大の石、温めて使用する黒大理石、翡翠（ヒスイ）、着衣のままできるストーン、玄武岩浴用の石、コールド用の石、パワーストーンなどもたくさんございます。ご使用になられて、石を増やしていきたいとお考えの場合も、お気軽にお問い合わせ下さい。



本格的なストーンセラピートリートメントを学んでみたい方は、ラベンダーヒルのホットストーンセミナーやストーンセラピー体験講習会へご参加下さいませ。1名様からご参加可能です。

受講料や開催日時についてはラベンダーヒルのHPをご覧くださいか、お気軽にお電話もしくはメールでお問い合わせ下さいませ。

また、ストーンを1万円以上お買い上げのお客様は、特別にラベンダーヒルの各サロン&ショップにて、ストーンセラピーの各コースを2,000円引きの割引価格にてご利用いただけます※。

03-6240-8859（町屋店）までお電話でご予約の上、是非、ご体験下さいませ。

※お一人様一回のみ、他の割引等との併用はできません。予めご了承下さい。

## ストーンご使用にあたっての注意：

※ 玄武岩は熱を吸収しやすく冷めにくく、硬く重たい石です。オイルで手を滑らしたりして人の体に落としたり、熱くしすぎて人に火傷などをさせる可能性があります。充分にご注意の上、ご使用下さい。

※ また、石はもちろんのこと、ご使用になるタオルや器具なども清潔なものをお使い下さい。

※ !!電子レンジを使用したり、直火で温めるのは大変危険です。絶対に行わないで下さい!!

※ ストーンをご使用になられて発生した事故・損害等については、当社は一切の責任を負いません。充分にご注意の上ご利用下さい。

禁無断転載：本案内の複写・複製・転訳を許諾なしに行うことを禁じます。

© 2002-2018 株ティール・エム・クリエイション  
お問合せはご遠慮なくお電話もしくはメール下さいませ。