

スパに関するミニ用語集





パック

Les enveloppements パック

海泥の塗布 (application de boues marines)

患部に海泥を厚めに塗り、鎮痛効果、抗炎症効果を得ると同時に、肌に有効成分を吸収させる。

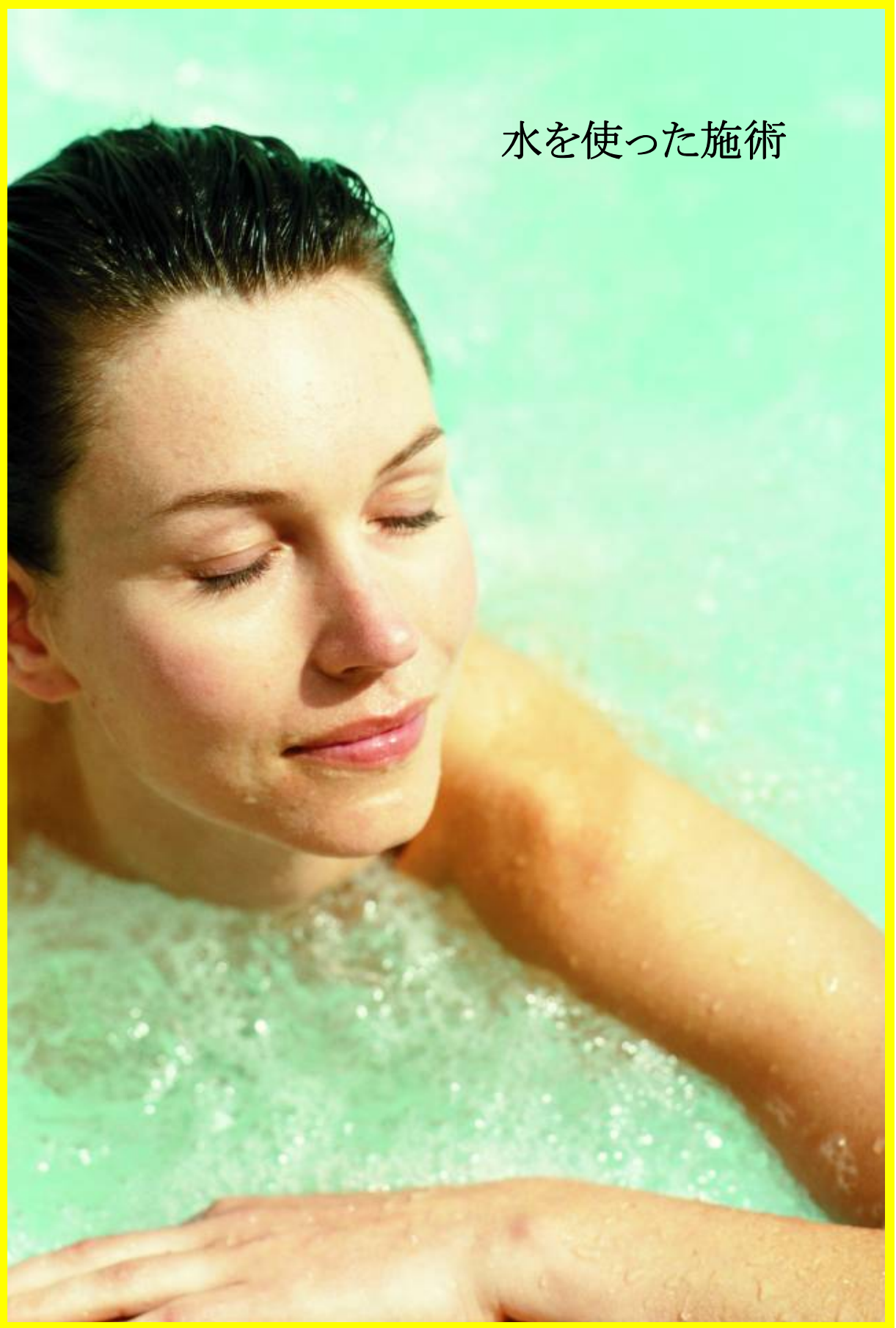
海草パック (enveloppements d'algues marines)

体全体を温かい海草のパックで包み、微量元素を浸透させる。使う海草の種類により、肌にミネラルを与えたり、ハリを取り戻させたり、痩身効果がある。

コールド・パック (enveloppements réfrigérants)

海草由来のローションを脚に塗り、すっきりした感触を即座に与え、またそれを持続させながら、静脈の血流を促進する。

水を使った施術



Les soins par l'eau 水を使った施術

アフュージョン・シャワー (douche à affusion)

春雨のような温水シャワーの下で横になり、穏やかな沈静効果とリラックス効果を得る。

ジェット・シャワー (douche à jet)

水治療専門セラピストの操作により、強弱をつけながら体全体、または特定の部位にジェット・シャワーをあてる。筋肉をやわらげ、血行を良くする。

水中シャワー・マッサージ (douche sous-marine)

浴槽の中で行う施術で、温浴効果とマッサージ効果を組み合わせたもの。血行促進、鎮静作用、コリをほぐす作用がある。

バブルバス (bain bouillonnant)

温水の中に空気の泡を混ぜ込んだ乳白色のバブルバス。体組織に酸素を送り、全身をリラックスさせる。

ハイドロマッサージバス (bain hydromassant)

入浴による施術で進化したドレナージュ。体の異なる部位に対し、様々なジェット水流があたるようプログラムされている。筋肉や関節をやらわけ、血行を促進する。

ハイドロフット (hydrojambes)

2つの浴槽に10度の温度差がある水を用意し、その中に足を交互に漬ける。血行障害を改善し、足のむくみ感を取り除く効果がある。

水中ジェット・マッサージ (jet sous-marin)

水中でのジェット水流によるマッサージに、簡単なエクササイズを組み合わせたもの。体をほぐし、体組織に刺激を与える。

ハイドロジェット(hydrojet)

温水の入ったマットの上に仰向けに寝て受けるマッサージ。マットの下の温水が波打つ動きをして全身をマッサージしてくれる、リラックス効果のある施術。体に水はかからない。

ボディ・ゴマージュ (gommage du corps)

様々な施術の初めに行い、その後の施術で海水の微量元素やミネラルを肌に浸透しやすくする。角質を取り除き、肌のきめを整え、血行を促進する。



ハンドマッサージ

Les massages manuels ハンドマッサージ

リラクゼーション・マッサージ (massage détente / modelage)

呼吸を整えながら行われるこの施術では、体を解きほぐしながら深いリラックス効果をもたらす。

アフュージョン・シャワーとマッサージ (massage sous affusion)

アフュージョン・シャワーの下で受けるマッサージ。1人あるいは2人のセラピストによって行われる。体を落ち着け和らげるマッサージの効果が、細かい温水シャワーによってさらに高められる。あらゆる緊張から体をほぐし、睡眠の質を改善する。

リンパ・ドレナージュ・マッサージ (顔または全身) (modelage drainant lymphatique (visage ou corps))

リンパ網に関わるマッサージ。ゆっくり優しく、一定の圧力をかけることでリンパの流れを良くし、とくに浮腫やセルライトに効果的。

指圧 (SHIATSU)

日本由来のマッサージで、体中に数百とあるツボを押さえて、エネルギーの流れを活発にする。指圧する場所により、刺激を与えたり、リラックスさせる。

カリフォルニア式マッサージ (CALIFORNIEN)

軽く擦ったり、揉んだり、関節を動かしたりすることを組み合わせたマッサージで、体全体をリラックスさせるのに理想的なマッサージ。

アーユルヴェーダ (AYURVEDIQUE) (インド)

温めたゴマオイルを用いたインド由来のマッサージ(アーユルヴェーダとは長寿の知識を意味する)。身体を清め、精神を開放する。

推拿 (TUINA) (中国)

エネルギーを整える中国式マッサージで鍼術にもとづく。軽擦法、もみこみ、押圧法により、各器官を活発にし、深くつろぎをもたらす。

アビヤンガ (ABHYANGA) (インド)

ゴマオイルを使ったインド式マッサージ。深いリラックス効果をもたらし、エネルギーのバランスを整える。

ヌア・ボー・ラン (NUAD BO LANN) (タイ)

タイの伝統的マッサージ。身体全体を押したり、伸ばしたりすることですっきりさせる。エネルギーの流れを良い状態に戻す。

韓国式リラクゼーション (relaxation coréenne)

様々なタイプの振動を身体全体に伝播させることを中心にした東洋の施術で、身体をゆったりさせる効果がある。



特定の効果をもたらす施術

Les soins spécifiques 特定の効果をもたらす施術

プール内リハビリ (rééducation en piscine)

プール中でのエクササイズで、筋肉・腱・関節が柔らかさと可動性を取り戻すとともに、身体の機能障害を予防し、抑制する効果がある。身体は、痛みのない、なめらかな動きをとりもどす。

プレソテラピー (pressothérapie)

脚に圧迫と弛緩を交互に与えることで、静脈血の戻りを良くし、脚を軽くする。

デプレソテラピー (dépressothérapie)

パルペ・ルレマッサージュ法 (palpé-roulé、皮膚表面をつまみながら転がすようにマッサージする) と吸引技術を組み合わせた施術。とくにセルライト除去に効果的だが、皮膚疾患や傷跡の治療にも利用される。

背中のエクササイズ (gymnastique du dos)

メジエール・メソッドに基づいた体操で部屋の中で行う。背部の筋肉を伸ばし姿勢を矯正することに加え、深く調節した呼吸を組み合わせる。

マタニティ腹部エクササイズ (gymnastique périneo-abdominale)

妊娠中はとくに腹筋と骨盤の筋肉が使われる。そのためこのエクササイズでは骨盤底筋に刺激を与え、腹筋群を締める働きをする。

ママとベビーのマッサージ (massage maman bébé)

赤ちゃんの緊張をほぐしリラックスさせる方法を習うお母さん向けの講座

酸素テラピー (oxygénothérapie)

高濃度酸素の箱の中で、蒸気に混ぜ合わせた高濃度の酸素を身体に吸収させる。酸素を含んだ蒸気は身体から毒素を取り除き、解毒、新陳代謝の改善、組織の再生という3つの効果をもたらす。

リラクゼーション (La relaxation)

リラクゼーションは、筋肉の緊張を完全に解きほぐし、心を落ち着かせる効果がある。プールでのリラクゼーション、ヨガ、ソフロロジー (ストレス対策の技術を使って、身体と心の関係や、周辺環境との関係をうまくコントロールする方法) など、様々なリラクゼーション法がある。

足裏反射療法 (réflexologie plantaire)

足裏反射区のマッサージで、エネルギーの流れを良くする。この技術には頭痛や腰痛など様々な痛みを癒す効果がある。

Les soins collectifs グループで受ける施術

水中ジェット・マッサージ (jets sous-marins)

温海水プール内での、加減を付けたジェット水流による水中マッサージ。この施術では土踏まずから肩に至るまで、微小循環を活発にして筋肉を和らげる。

プールでの軽体操 (gymnastique douce en piscine)

水中で身体の重力がなくなる状態により、関節の開きが良くなり、動作が楽になったり、リラックス効果を増大させる。



補足的なアクティビティ

Les activités complémentaires 補足的なアクティビティ

アクアジム(Aquagym)

プール内のエクササイズで、身体の引き締めと筋力を強化する。

ジムトレーニング（一般および特殊エクササイズ)(gymnastiques générales et spécialisées)

各センターでは様々なジムトレーニングが行われている。たとえば、ストレッチ(優しく筋肉を伸ばしながら体を目覚めさせる)、筋力トレーニング(体のラインを整え、筋力をアップする)、有酸素運動(心肺機能の持久力を高める)などのトレーニングがある。

エステティックの施術 (Les soins de beauté)

スパ施設では、痩身やリラクゼーション、アンチエイジング、アンチセルライトなどを目的としたエステの施術も充実している。ほとんどの施設では、美容製品を販売し、施術の効果を持続できるように配慮している。