

脳疲労、ストレスからの解放！ *健康ウェルビーイングの新しい扉を開く 日本発 ネオ・シロダーラ

ネオ・シロダーラ・オート・マシーン開発者

中西洋子さん



インドの伝統医学アーユルヴェーダの神髄・シロダーラの
オート施術マシーンを開発し、さらなる快適性と環境負荷軽減にも配慮した
オイルフリー＆ノンケミカルの
ハーブエッセンス施術の道を拓いた中西洋子さん。

そして、そのシロダーラの新たな活用コンテンツのプロデュースを通して
日本社会における年間約8兆円ともいわれる

「ストレス負債（メンタルヘルス不調による経済損失）軽減」を
目指す、女性と健康社代表福岡真理子。

両者の健康ウェルビーイング構想を、
中西さんのサロンにて熱くじっくりと語り合いました。



* 健康ウェルビーイング：
そもそも「ウェルビーイング」は「健康」の概念を表す言葉。
ここで敢えて「健康ウェルビーイング」と重ねたのは、
健康のより良い在り方に重きを置いてウェルビーイングを考えていただきたかったため

全身を司る「脳」をトリートメントする 「シロダーラ」はアーユルヴェーダの真髄

福岡 現代人は病気とは言えない状態でも、慢性的に心身の不調に苦しみ、その大きな一因はストレスだと私は考えています。中西さんが長年取り組んでこられた「シロダーラ」は、まさにストレスをデトックスできる有効な手段だと私は直感したのですが。

中西 そうですね。脳の疲労を解消し、裡なる自然治癒力を活性化するものです。これは約五千年の歴史を持つと云われるインドの伝統医学アーユルヴェーダの真髄、浄化プログラムのひとつなのです。体は脳のコントロールを受けているので、体のトリートメントだけ受けても元気にはなれません。脳も一緒にケアしましょうというインドの医学の考え方ですね。

福岡 シロダーラの「シロ」はサンスクリット語で頭、「ダーラ」は滴下の意味でしたよね。

中西 アーユルヴェーダ効果を導きやすい頭部トリートメントの後、額の眉間近くに、人肌に温めた液体を一定流量で静かに注ぎ続けます。額のそこはとても大切なゾーンで、人間の命や心身の働きを司るエネルギーの出入口「チャクラ」とされています。またこの奥には脳の前頭前野があり、判断力や創造性、感情をコントロールする場所です。シロダーラの柔らかな滴下刺

激でチャクラが開き、邪気が解き放たれ、よい気を取り込める。そして、深くリラックスした瞑想状態へと導かれます。

福岡 ヨガや宗教的修行でも瞑想をしますが、シロダーラによる瞑想は異なるのでしょうか？

中西 普通の人が意識的に瞑想をしようと思っても雑念に襲われ、脳をなかなか休息させられません。けれどシロダーラは、受けるだけで、修業を積まなくても深い瞑想状態へ到達できるのです。滴下が始まるとリラックス状態を示す脳波α波が増大し、やがてよりゆつたりしたθ波まで現われます。α波に導かれて瞑想状態に入ると、空間や時間感覚、肉体感覚が弛み、日常的な意識レベルとは異なる恍惚感——「変性意識」へと導かれます。高い山に登った時に視界が開け、「ああ、自分の考えていることは小さいな」と感じる感覚に似ているかもしれませんね。中枢神経も整って不安やストレスが解消され、自然治癒力が高まることが期待されます。(ネオ・シロダーラ・マシーン監修者/医学博士 上馬場和夫氏による研究結果より)

福岡 心身に凝り固まるものを隅々手放し、リセットされ覚醒する感覚でしょうか。精神的ゆとりを失い、免疫力も低下している現代人にとって、シロダーラは救いとなりますね。実際、中西さんのサロンには、ストレスフルな方々が多くお越しになりますか？

中西 うつや自己肯定感の低さに苦しまれてお越しになる方々が少なくありません。

福岡 シロダーラでストレスがデトックスされ、自分本来の姿と問題解決に向かう力を自らに見出し、自分が自分の最高の主治医となる力が引き出されるのだとしたら、現代人にとって大いなる福音と言えるのではないのでしょうか。

オイルフリー&ノンケミカルの ハーブエッセンスとオートマシーン 開発にかけた二十年の情熱

福岡 伝統的に、シロダーラの滴下には薬用オイルが用いられてきました。けれど中西さんはアーユルヴェーダのハーブを7種ブレンドしたノンケミカルの水溶性パウダーを開発され、水に溶いて滴下に用い、オイルフリーで施術されています。とても画期的ですね。

中西 日本人はオイル文化に馴染みがないし、皮膚や髪に沁み込んだオイルは匂いもきつく、とても落ちにくいのです。また、オイルは酸化するし、使用後の処置が環境配慮に鑑みても問題が多い。これらの課題を全てクリアするには、保存性も水溶性も高いハーブパウダーをつくるしかないと思います。開発に踏み切りました。

福岡 納得するものが無ければ自らつくる。素晴らしいと思います。



中西 洋子 (なかにし ようこ)

Team power 株式会社代表取締役。ミラクルプランツ「ヘナ」と出会い、ホリスティックな視点でのセルフケアを広めるべく活動を展開。アーユルヴェーダの真髄とも言われる「シロダーラ」を現代のストレス社会に手軽で身近なものとして広めるため、オート（自動）シロダーラマシンを企画・製作。薬用オイルと同様の効果があるアーユルヴェーダのハーブに注目して、日本初となるオイルフリー、ノンケミカルのダーラ・エッセンスを考案。シロダーラマイスターの育成にも従事。

オフィシャルサイト

<https://www.big-advance.site/c/210/1347>



中西さん開発のオイルフリー&ノンケミカルのハーブパウダー。水に溶き、オイルと同様の粘度をもたせられる

中西 オイル使用の習慣が根強いインドでも、

五つ星ホテルのサロンで環境に配慮したオイルフリーの流れが見え始めました。シロダーラは欧米の方々にも人気ですが、日本同様、オイルへのストレスがあるように伺っています。

福岡 オイルフリーは世界基準になっていくかもしれませんがね。そして自動で左右に動きながら滴下をやってくれるマシンを開発されてきた情熱にも脱帽です。

中西 それもこれもシロダーラを日本に広く定着させたい一心からでした。それまで滴下中は複数のセラピストが付きつきりで壺を動かしたり、オイルの継ぎ足しをしたりしなければなりませんでしたが、それらが自動化されると、もっと気楽にシロダーラのケアを受けられるようになるのでは。そう発想し始めた頃、アーユルヴェーダとシロダーラ研究の日本における第一

人者の医学博士、上馬場和夫先生の知己を得ました。先生の監修のもとでオートマシンの開発が始まったのが二〇〇五年です。

福岡 マシン開発のポイントは何？

中西 まずは静音。初代マシンは結構音が大きくて(笑)。操作性にメンテナンス性。滴下の湯温や動きの安定性。滴下には独特のリズムがあります。元々は人の手でなされていたことなので、そのリズムが踏襲されていることなどです。現時点サロンに置いているのは12代目。そして今春、集大成のマシンを発表いたします。私自身・導入先・被施術者の三方の納得を確信できるものでなければ広くお売りすることはできない……との思いで開発してまいりました。

福岡 中西さんのシロダーラは未来志向の新しいシロダーラ。世界初であり、日本発のネオ・シロダーラです。今回完成する集大成モデルに

は、日本におけるストレス負債軽減を普及ビジョンに掲げてストレスマネジメントに力を入れていた医療機関をはじめ、未病治に取り組みしている鍼灸師の方々、漢方相談薬局の薬剤師の方々もご興味を持たれそうです。また、アンチエイジングアクティビティに力を入れているプレミアム高齢者施設、ラグジュアリーな健康のおもてなしを提供するリトリート施設やホテル、美髪育毛のプロである美容院などへの導入なども私は視野に入れています。女性と健康社としては、長年培った様々な人脈をフル稼働させて、これら施設への導入実現のお手伝いをさせていたただきたく考えています。

日常の脳ケアが必要不可欠な時代

「さて、シロダーラをやるう」が日常に

中西 そもそも私がアーユルヴェーダにのめりこんでいったのは、幼少期から体が弱く、アレルギーに苦しんだり、長期入院をしたりしてきたからなのです。中学2年生の頃には既にケミカルなものは避け、身の回りには自然のものしか置かない・摂らない・身に付けないという主義になっていて。そういう生い立ちですので、自分の健康は自分で守るという伝統医療の考え方に強く共感したのでしょね。

福岡 私の母がまさにそうでした。若い頃から



AAAランク「ヘナ」開発製品の数々

オートシロダーラ施術ルーム

綿業会館を臨む寛ぎの空間

「ヘナ」によるヘアケア・ルーム

MAXé 美髪育シロヘナサロン

シロダーラ施術とAAAランク最高品質ヘナによるヘアケアを各人の状態に合わせてご提供。「人の優しさが大切。寄り添う気遣いとホスピタリティは日本人の美德」と話す中西さんの思いが隅々までゆき渡るサロンです。

大阪市中央区備後町3-1-2 レアビル5階（綿業会館向い）

ネオ・シロダーラ特別体験キャンペーン

通常価格 15,000 円のところ、「HEALTH PLUS」購読者様に特別価格 6,000 円で体験施術中

◇お問い合わせ◇（要ご予約）

「HEALTH PLUS」編集部直通 TEL 078-706-0225

キャンペーンは予告なく終了する場合があります。ご了承ください。

ネオ・シロダーラ・オート・マシーン Op.1_2026完成披露記念セミナー

◇主催：ジャパン・ネオシロダーラ・アソシエイツ（JANSA）

◇場所：MAXé 美髪育シロヘナサロン

◇日時：2026年3月20日（金・祝）

10:00～12:00

「アーユルヴェーダからみたストレスと病気」（仮）

対象：一般／受講料 4,000円（資料代含む、税別）

*スイーツ&ティー付き

14:00～17:00

「補完代替医療従事者のための

ネオ・シロダーラ・セミナー」（仮）

◎司会進行 向井陽子（鍼灸師・公益財団法人全日本鍼灸マッサージ師会理事）

対象：補完代替医療従事者／受講料 15,000円（資料代含む、税別）

*スイーツ&ティー付き

◇講師：上馬場和夫氏（医学博士/ネオ・シロダーラ・マシーン監修者）

NPO法人日本アーユルヴェーダ協会理事長、一般社団法人日本アーユルヴェーダ学会理事、日本ホリスティック医学協会顧問

◆参加申し込み・問い合わせ先

女性と健康社（ジャパン・ネオシロダーラ・アソシエイツ事務局）

[TEL] 078-706-0225 [e-mail] joken@tempo.ocn.ne.jp

『ヘルスプラス（HEALTH PLUS）』

WEB お問い合わせフォーム



病気の問屋で酷いアレルギー。薬剤師でありながら新薬を自らに試すことが叶わず、自然の生薬と人の中に眠る治癒力を追求し、同じように苦しむ方々をお助けすることになれば…と全国を飛び回るようになりました。私はその母の遺志を継ぎ、幸せを感じる力を高めてウェルビーイングを目指すことをずっと考えてきたわけですが、脳を使う・休息させる・デトックスする、はこれからの新常識。一緒に地球レベル、細胞レベルでストレスをデトックスする時代をつくっていったら嬉しいです。

中西 福岡さんとは出逢うべくして出逢ったと感じています。私は「心のお風呂」と言っているのですが、これからの時代、サロンにわざわざ行かなくても一家に一台シロダーラ。協業させていただくことによってこの道が開くと感じています。

福岡 きつと新しい扉が開きますね。ストレス負債軽減をテーマとするネオ・シロダーラ・オート・マシーンの発展には是非、漢方専門薬剤師として一生を全うした母悦子開発のケファイア菌利用食品「ケフカルム」も脳腸相関アプロー

ちとして役立てていただきました。ありがとうございます。脳腸相関は興味のある分野です。是非勉強させてください。一緒に真の健康ウェルビーイングの夜明けを迎えたいですね。

福岡 はい、弊社においても気軽に体験いただける素敵なプロモーション、そして監修者の上馬場先生をお招きした講演会などもどんどん企画して参りたいと思います。これからがとっても楽しみです。本日はありがとうございました。