

特別講義★アロマセラピー

11月4日と11日の2日間、特別講義でアロマセラピーを体験しました。ムエットを使って色々な香りを楽しんだり、バスソルトを作ってハンドバスを体験したりしました。



くんくん。どこかで嗅いだような香り？
この香り好きかも！リフレッシュ効果があるんだって





まずは基本から！皮膚の仕組みや精油の働きを勉強します。医学の授業を受けていてよかった・・・



精油の香りをみんなで楽しめます。人気のオレンジスイート、いい香り～

♡ 製作体験 ♡



ソルトの分量を量ります



精油を入れてひたすら混ぜます



出来上がったアロマソルトをお湯に溶かして



手を入れたらあつたかくて
ふんわりいい香り



大人気（笑）

♡ みんなの声 ♡



初日の授業では、アロマに使用される精油の特性や皮膚の構造、脳のしくみなどについて勉強しました。精油は分子量が少ないので、化粧水よりも更に皮膚の奥まで届くそうです。他にもリラックスやリフレッシュ効果のあるもの、逆に高齢者や既往症のある人、妊娠中など場合によっては使えないものもある事を学びました。勉強しだすとアロマは本当に奥深く、興味深いと思いました。介護現場でもぜひこの貴重な体験を活かしていきたいと思います。有意義な授業をありがとうございました。

（介護福祉科1年 上田 五月）

アロマには元々興味があり、この授業はとても楽しみにしていました。実際に精油に触れる前にアロマが身体に及ぼす効果についての講義があり、アロマに対する関心はますます高まっていきました。精油はとても高濃度なので、直接肌につけると刺激が強すぎる事や、正しい使い方をする事の大切さを学びました。今回はバスソルトを作ってそれを使ってのハンドバスを体験しましたが、分量を量って、お湯にソルトを溶かすととても柔らかくて心地よい香りに包まれました。手もスベスベになり、保湿効果も実感しました。アロマは正しく使えばとても身体によいもので、心から健康になれるんだと思いました。

（介護福祉科1年 上之郷 由佳）

アロマの手浴は初めて体験しました。お湯に両手を浸けて、手をあたためると精油の香りがしてとても気持ちよかったです。施設で利用者さんの状態に合わせた精油を選んで、一緒に楽しむ事ができたらとても良いコミュニケーションになると思います。身体面と精神面、両方プラスになれる技術を学べてとても嬉しかったです。

(介護福祉科1年 川上 環)



楽しくて ためになる時間をすごせました

残ったソルトは持って帰って家族と癒されます