

February

# 福あーる新聞



福あーる訪問看護  
リハビリステーション®R

No.28 2月 如月号

早良事務所

〒811-1101 福岡市早良区重留2丁目  
19-5-1アニイ 重留8101

TEL 092-872-8090

太宰府事務所

〒818-0105 太宰府市都府楼南4丁目  
13-16 都府楼南4丁目信家A-1

TEL 092-555-7680

こんにちは、福あーるです。あっという間に2月も後半です。2月は和風月名で如月。衣更着とも書き、まだ寒さが残っているため衣を重ね着をするという意味でもあるそう。寒い日は特にお風呂に浸かって体を温めたいですね。最近、OTよしのお風呂のお湯に精油を数滴垂らして、リラックスしたバスタイムを楽しんでいます。今回はそんなアロマについてまとめてみました。

## アロマで心と体を穏やかに！



アロマセラピーは香りを用いて心や体を穏やかに調整する自然療法の一つ。植物から抽出した精油(エッセンシャルオイル)を使ってリラクゼーション効果を得るとともに心身のバランスを整え不調を改善します。アロマセラピーという言葉は比較的新しい言葉ですが、植物に様々な効能がある事は古くから知られていました。世界の様々な国や地域で植物の力が医療や民間療法に用いられてきました。日本の菖蒲湯やゆず湯なども広義のアロマセラピーと言えるでしょう。

## 香りを伝えるルート

1つは嗅覚から脳へと伝わるルートです。視覚や聴覚など他の感覚器の情報は視床や大脳皮質などを経て大脳辺縁系に伝わるのに対し、嗅覚、嗅神経から直接大脳辺縁系に伝わります。大脳辺縁系は、生命維持に必要な本能的行動や情動を司る部位です。つまり香りは人間の最も根源的なところに働きかけるものともいえます。他にも「肺から血液」へ「皮膚から血液へ」と伝わるルートがありますが、嗅覚以外は血液によって成分が運ばれます。



### ラベンダー OTよしのオススメ

優れた鎮静効果を持ち、鎮痛や殺菌を始め、幅広い用途に使えるラベンダーは、万能の精油として親しまれてきました。安眠効果があることでも有名。



### ローズマリー

清涼感のある刺激的な香りが、集中力と記憶力を高める精油として知られています。

### ティーツリー

殺菌、抗菌力が強く、免疫力を高める働きがあり、すっきりとした香りが特徴です。

### NSこやなぎ オススメ

### レモングラス

インドでは古くから解熱や感染症に効果のある薬草として用いられてきました。消臭効果や防虫効果に優れ、ペットのノミ対策にもお勧め。



### 引用書籍:

アロマセラピーレシピ辞典 3ステップでアロマを100倍楽しむ 栗原冬子著、佐々木薫監修

## Instagramしています

職員の日常や、4コマ、求人情報、役に立つ知識など配信しています！ぜひフォロー、ハートをお願いします😊👍



@FUKURHOMONKANGO

