

ジョイント

J O I N T

[発行]

vol.104



医療法人社団

武部整形外科リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28

TEL (06) 6413-2277 FAX (06) 6413-0844

<ホームページアドレス>

<http://www.takebe-seikeigeka.com>

アロマセラピーとは

アロマは、花・木の葉・木の樹脂・果物の皮など、さまざまな部分から抽出される天然の液体です。アロマセラピーはその抽出された精油（エッセンシャルオイル）をさまざまな方法で利用し、心と身体のバランスをとることで、健康増進や美容などに役立てていこうとする自然療法です。日本では1980年代後半頃から広まり始めました。

現在では、通常の治療の補助的療法として利用され、介護や看護の場面で行われたり、病室の環境改善に用いられることもあります。

アロマセラピーとは、アロマ（香り）とセラピー（療法）を合わせた言葉です。
ほうこうりょうほう
芳香療法とも呼ばれています。今回は、アロマセラピーについての特集です。



アロマの効果

心地いい香りを嗅ぐと、香りの刺激が脳に伝わり、神経を通じて香りの成分が体の中に吸収されます。その結果、体のバランスが整えられ、リラックスする、いい気分になる、血液の流れがよくなる、筋肉の緊張がやわらぐといった効果が生まれます。

私たちは普段、さまざまなストレスに囲まれて生活しています。こうしたストレスを和らげる手段として「アロマセラピー」が注目されています。

アロマをかいで・吸って・しみこませ

アロマは単に匂いを嗅ぐだけのものではなく、呼吸してアロマを吸い込み、また、アロマを皮膚にしみこませることで、アロマが全身に行き渡り効果をもたらします。

アロマセラピーによる効果

痛みの緩和 むくみによる苦痛の軽減 睡眠障害の改善 嘔気、嘔吐の軽減
 だるさの軽減 こわばりの軽減 リラックス、癒し 美容効果 疲労回復

代表的なアロマ

自然にある様々な香りを利用して、健康や美容の効果を求めるのがアロマセラピーです。アロマに用いるオイルは200~300種類あるとも言われています。主なものを紹介します。

オレンジ 便秘、食欲増進、前向きになる

シダーウッド 関節の痛みを和らげる、むくみ、血の流れを良くする

ゼラニウム むくみ、リンパ液の流れを改善する

マジョラム 関節の痛みを和らげる、筋肉をほぐす

ラベンダー 痛みを和らげる、リラックスできる

レモン 血の流れを良くする、集中力がアップする



当院でもアロマを利用しています

当院では、入院患者さんを始め、外来患者さんにも10分程度のアロマハンドトリートメントを体験してもらっています。また、ロビーでもアロマを使用しています。ロビーの香りは、現在「ユーカリ」です。ユーカリには優れた消毒作用と、抗炎症効果があり、また、集中力を高める効果もあると言われています。来院された際はユーカリの香りをお楽しみください。

※なお、アロマは定期的に交換しています。

アロマ雑学

その①

白衣の天使と呼ばれる看護師のナイチンゲールは今から160年前のクリミア戦争の際、傷ついた兵士たちのケアにラベンダーを使用したと言われています。ラベンダーには痛みを和らげる成分が多く含まれており、リラックス効果も高く眠れない時に使用されたりしています。



その②

ヒノキ風呂に入ったり、料理に柚子（ゆず）や生姜（しょうが）を使用するなど香りを楽しむ文化が日本には昔からあります。日本の文献で、初めて香りについての記述がされているのは日本書紀です。かなり昔から香りは意識されていたようです。



その③

アロマセラピーは、日本ではエステサロンやマッサージ店で使用される事が目立っていますが、海外では医師しか取扱いが許可されていない地域もあり代替医療の一つとして確立されています。健康を維持するために予防していくという考えをもとに、日本でも少しずつですが医療や介護の現場でもアロマセラピーが活用されています。

健康教室

こつそしょうしょう
 6月26日金曜日、「骨粗鬆症」と題して、第178回健康教室を開催しました。骨粗鬆症となる原因や予防するための治療・生活の工夫などについてお話ししました。



お知らせ

暑い時期、アロハシャツで涼しげに、楽しげに皆さんをお迎えしています。暑さに負けず、元気にリハビリしましょう！



次回の健康教室のお知らせ

8月21日金曜日13時30分～15時に開催します。
 テーマは「肩の痛み」です。
 たくさんのご参加お待ちしております。

モバイルサイト

下のQRコードを携帯電話で、読み込むと、携帯サイトをご覧になれます。

