

## 並木病院アロマ委員会「フェアリーズ」からのお知らせです。

平成 30 年 1 月 27 日（土）第 20 回アロマセラピー講習会が開催されました。

お寒い中、40 名近くの参加を頂き誠にありがとうございます。アロマ委員会フェアリーズ一同感謝申し上げます。

今回のテーマは「睡眠とアロマセラピー」でした。

セミナー要約：人には体内時計が備わっており、視交叉上核がコントロールしています。元々人の体内時計は 25 時間周期ですが、朝日を浴びることや日中の活動、食事などが時間感覚をリセットしてくれます。日中十分に光を浴びることで、より良い睡眠を得ることができます。また、松果体から分泌されるメラトニンは、睡眠を促します。眠りにつくと、脳波は、ゆっくりとなくなっていきますが、瞑想でも同じことが言えます。鎮静作用のある精油は、嗅覚刺激を通じて、脳波を落ち着け、瞑想状態を促進、維持してくれますが、特にテルペン類を含む精油は睡眠・瞑想に有用です。フランキンセンス（乳香）・ミルラ（没薬）・スパイクナード（甘松香）・サンダルウッド（白檀）などの伝統的宗教で使われていた精油や、松・ヒノキなどの針葉樹系の精油、その他パチュリー、ラベンダー、柑橘系精油がそうです。記憶の中核である海馬はストレスに対し非常に脆弱ですが、瞑想することで海馬の容量が増えることが分かっています。（米国カルフォルニア大学）

近年心と思考が健康に与える影響が様々な観点から研究されるようになってきていますが、精油を使うことでより深い安堵とリラックス感が与えられ、瞑想をする際にも有用です。これにより認知機能の改善が期待できるのではないかと考えられます。

第 21 回アロマセミナーは下記の通りです。

内容：「呼吸とアロマセラピー」

日時：平成 30 年 5 月 19 日（土）10 時～12 時

場所：並木病院 外来食堂

参加費：500 円（材料費込み・ご自分のお好きな香りを用いたオリジナルスプレーの作成）

申し込み：並木病院医事課 04-2928-1000

呼吸の仕組み、解糖系とミトコンドリア系、呼吸を助ける精油のお話をしたいと思います。ご参加お待ちしております。

尚、平成 30 年 3 月 10 日（土）15：00～16：30 の間、地域連携を兼ねて、看護師さん、介護士さん、ヘルパーさん等、医療関係者向けのアロマセミナーを開催します。テーマは「脳の記憶とアロマセラピー」です。医療関係者向けとはなっていますが、自宅で介護なさっている一般の方や、認知症や精油の事に興味がある方も自由に参加できますので、併せてご利用ください。大歓迎です。

申し込みは並木病院医事課 04-2928-1000 まで。

参加費は、500 円（当日払い、アロマスプレー作成代込み）です。

並木病院アロマ委員会 フェアリーズ