

< 第6回 健康と手作り講座 天然素材のハンドクリーム作り >

10月28日(火)に健康と手作り講座を行いました。アロマセラピーインストラクターの黒木宝子先生からアロマセラピーについて教えていただき、天然素材のハンドクリームを作りました。レモングラスとユーカリの精油を焚いた良い香りの中、家族の健康に役立つアロマの魅力を学ぶことができました。

<ハーブと精油のテイスティング>

ハーブと精油の香りを比べながら、精油の効能について学習しました。

ティーツリー油... 殺菌・抗菌作用があり、かゆみ、にきび、やけどの痕に有効。

ラベンダー油... 頭痛などの痛みを和らげる。殺菌・抗菌に優れ、にきびや皮膚炎などにも有効。

ユーカリ油... 気道の炎症を緩和し、咳や鼻水に有効。

レモングラス油... 精神疲労時のリフレッシュ効果と集中力アップの効果。駆虫作用。

オレンジ油... 気分を明るくするリラックス効果。



<手浴と吸入法>

洗面器に張ったお湯に、リラックス効果のあるラベンダーの精油を2滴入れ、手浴をしました。短い時間で温まります。体調を崩して全身浴ができない時に部分浴は良いそうです。

吸入法では、咳や鼻水に有効なユーカリの精油を沸騰したお湯に入れ、立ち上る香りの湯気を吸入しました。洗面器を使って手軽にできるので、家庭でも風邪予防として取り入れたいと思います。



<ハンドクリーム作り>

- ① 植物油(ホホバオイル) 10mlとミツロウ4gを容器に入れ、ミツロウが溶けるまで湯せんをする。
- ② 湯せんから容器を取り出し、精油を3滴入れて混ぜる。

とても簡単にハンドクリームを作ることができました。今回はラベンダーとゼラニウムの精油でしたが、ほかの効能の精油でも作ってみたいと思いました。

<ハンドマッサージ>

手作りしたハンドクリームを使って、ハンドマッサージ法やツボを教えていただきながら二人一組で実習をしました。今年の冬は、天然素材のハンドクリームで手あれを防ぎ、子どもとのハンドマッサージで親子の触れ合いを楽しみ



【学級生へお知らせ】

第8回の食育講座は12月9日(火)に行います。詳細は後日ひだまりにてお知らせします。