

平成27年12月16日
伸栄小学校区家庭教育学級
運営委員長 菊地 博正
学級長 田林 路子
野村 亜美
担当 長田 英美子

ひだまい通信

＜ 第7回 メディカルアロマで作るアロマ講座 ＞

11月2日月曜日、セラピストの山野辺喜子先生によるアロマ講座を行いました。山野辺先生ご自身のアトピーの改善の体験談やアロマの効能などの講話を交えながら、実際に学級生でアロマスプレー作りに挑戦しました。

「それぞれの精油をどれくらいの割合で混ぜようかな？」と、みな和気あいあいと楽しく作りました。スプレー作りはいたって簡単でした。材料を揃えて自分でもやってみようかな？とアロマ作りに興味を持った人も多いことと思います。

～アロマの効能～ ※実際に講座で使った精油です

●ラベンダー *Lavender*

特徴：精神安定作用・鎮痛作用・皮膚組織再生作用・抗炎症作用・殺菌作用など

●ユーカリラディアータ *Eucalyptus radiata*

特性：去痰作用・抗ウイルス作用・抗菌作用・免疫刺激作用・鎮咳作用など

●ペパーミント *Peppermint*

特性：精神高揚作用・健胃作用・血圧上昇作用・麻酔作用・鎮痛作用
禁忌：乳幼児・妊産婦・授乳中の女性・てんかん患者・高血圧症の人には使用しない



セラピスト 山野辺喜子先生

2004年 自身のアレルギー改善のため アロマセラピーから体を温める健康法・遺伝子栄養学を学び始める。身につけた知識・技術と実体験を活かし、心身を癒すセラピストとして活動を展開。＜2014年＞オリジナルブランド fragrance label yes をスタートさせる。

HP <http://www.fragrance-yes.com/>



学級生の感想より♪（抜粋）

「香りを楽しむアロマではなく、メディカルなアロマがあり、色々な症状に効果があることに驚きました。」

「臭が深いもので興味をもちました。」

「私も娘もアトピーがあるため、体に良いクリームを使いたいと思いました。」

「市販されている薬と同じ効能で、天然のものを使えるのがとても魅力的だと思います。」