

## アロマテラピーについて



アロマテラピーとは、植物から抽出した香り成分である「精油(エッセンシャルオイル)」を使って、美と健康に役立てていく自然療法のことです。20世紀初頭に「アロマテラピー」という言葉が登場し、精油やアロマテラピーの研究が進んだ現在では、美容、健康の増進、リラ

クセーション、スポーツ、介護や医療、予防医学などでも活用されています。鎮静などの心身への作用や、抗菌・虫除け作用などの細菌や虫などに対する作用があります。

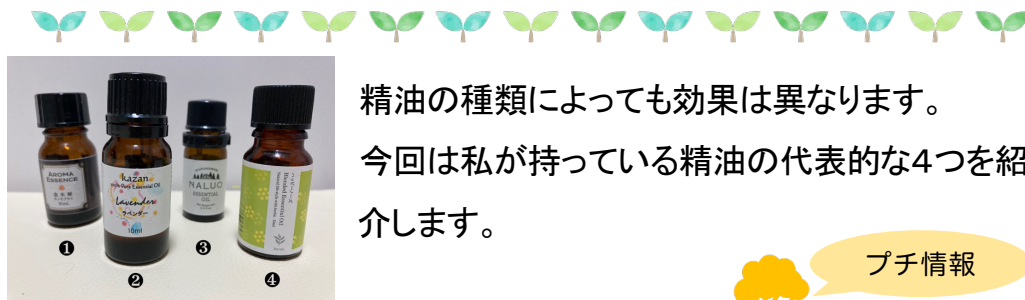
アロマテラピーの楽しみ方には、芳香浴法、沐浴法、吸入法などがあります。



**芳香浴法** ティッシュペーパーやハンカチに1~2滴垂らしてデスクや枕元に置く

**沐浴法** 無水エタノールに混ぜた精油を湯に入れ、全身または一部を浸ける(全身浴で1~5滴、半身浴・手足浴で1~3滴)

**吸入法** お湯に精油を1~3滴落とし、立ち上がる香りの湯気を目を閉じながら吸い込む



精油の種類によっても効果は異なります。  
今回は私が持っている精油の代表的な4つを紹介します。

### ① 金木犀

最近流行りの香りのような気がします。  
抗炎症作用・抗酸化作用・アンチエイジングに効果的。  
プチ情報あります！⇒⇒⇒⇒⇒

### ② ラベンダー

嫌いな人はいないのでは？ 万能精油。  
リラックス効果が高く、ストレス緩和や快眠に効果的。

### ③ モミ

森林浴気分になります。  
風邪など呼吸器から感染する感染症予防に効果的。

### ④ ハッピーノーズ(ブレンド精油 ※芳香専用)

個人的には3・4月、本当にお世話になりました。鼻に抜ける爽やかな香り。風邪や花粉症の季節にオススメ。

### プチ情報



「金木犀の香りは食事の量を抑える効果がある」という研究論文があります。

人間の脳内に存在する「オレキシン」というタンパク質は、空腹感として作用して食欲を増進させるのですが、金木犀の香りがこのオレキシンを減少させる効果があります。

金木犀の香りはダイエットの手助けをしてくれるかもしれません！

## 私がこの記事を書きました！



### ●看護師 松尾美希 (町屋事業所勤務)

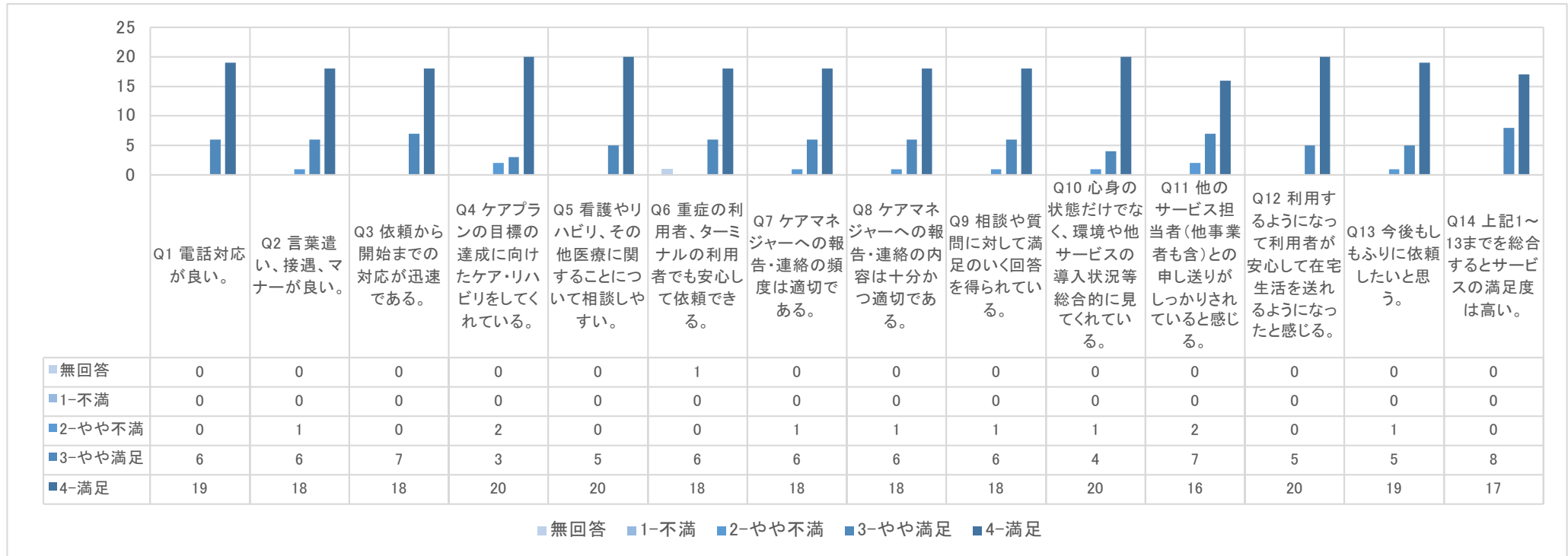
看護師のマツオです。しもふりに勤務して丸2年が経とうとしています。昨年紹介した愛犬は今年1月に亡くなってしまい、犬ロス中です。犬や動物がいるお宅に訪問したり、訪問途中に散歩中の犬を見て、癒されています。

## しもふり訪問看護ステーション

●町屋事業所 荒川区町屋1-20-10 TK町屋ビル1F TEL 03-6807-9172  
●駒込営業所 北区西ヶ原1-11-4 駒込K&Mビル B101 TEL 03-6903-7995

# 満足度調査へのご協力ありがとうございました

2月に実施しました満足度アンケートに25名のケアマネジャー様よりご回答いただきました。  
ご協力に感謝申し上げますとともに集計結果を報告申し上げます。



全14項目の平均値は、前回の調査より0.05ポイント下降の評価をいただきました。(全項目平均値:3.76(前回)→3.71(今回) ※4点満点)

全14項目中5項目がポイント変化なしまたは上昇となった一方で、9項目がポイント下降となり、全体としては厳しい評価を頂戴した結果となりました。

項目別に見ますと、「重症の利用者、ターミナルの利用者でも安心して依頼できる(Q6)」について、3.68(前回)→3.75(今回)と、全14項目中最も上昇した評価を頂戴いたしました。在宅での看取りを支援する必要性がますます高まるなか、引き続き皆さまにとって選ばれ続けるステーションでありたいと考えております。そのためにも在宅における看護・リハビリの技術はもちろん、基本的なマナーや接遇スキルの習得、そして教育研修の充実を継続しておこなってまいります。

最も厳しい評価を頂戴した「依頼から開始までの対応が迅速(Q3)」については、3.86(前回)→3.72(今回)と、0.14ポイントの下降となりました。できる限り円滑にサービスの提供が開始できますよう、改善に向けた取り組みを進めてまいります。

今後も皆さまからのお声に真摯に耳を傾け、一層のサービスレベル向上に邁進してまいりますので、引き続きのご指導をよろしくお願い申し上げます。