

平成20年9月21日(日)

ほっと介護教室

アロマセラピー

香り(アロマ)と癒しについて



講習会に参加しての感想

- ★ アロマセラピーの概要・精油について学ぶことができた。
- ★ タッチングやマッサージの手の力の入れ方や、触り方を直接教えてもらい、自分自身にも・ご利用者さんにもためになると思います。
- ★ ハンドマッサージの実習が大変良かった



顔のマッサージ

- ① オイルを全体にぬる
- ② 眉間とおでこのしわをのぼす
- ③ 眉をつまむ
- ④ 頬骨から顎まで压する
- ⑤ 顎をつまみ耳から上の生え際を压する
- ⑥ 耳下から顎をなでてリンパにながす
- ⑦ 耳をつまむ
- ⑧ 時間のある方はバックやホッとタオルを使い、最後には化粧水などで整えましょう

気持ちよくなって下さい



精油の注意

- ・ 精油はそのまま肌につけない(直接つけても大丈夫なのはラベンダーとティーツリーです。
- ・ アレルギーテストをしてから使いましょう。
- ・ 内服してはいけません。
- ・ 目にはいらないように注意。
- ・ 精油は引火する可能性があります。
- ・ 老人に使う場合は成人が使う場合の半分にしましょう。

