

アロマ講座

アロマを活用する知識について学んだ、アロマ講座についてご報告します。

日 時	①令和元年11月16日(土) 午前10時～11時40分 ②令和元年12月14日(土) 午前10時～11時30分 ③令和2年1月18日(土) 午前10時～11時30分
場 所	烏山公民館 104会議室
講 師	セラピスト 大野 薫 氏
参 加 者	①13名、②12名、③10名
費 用	材料費：①250円、②100円、③400円

【講座の内容】

市内でアロママッサージサロンを営む、セラピストの大野薫さんを講師に迎え、全3回の講座を実施しました。

第1回は、「お肌の調子を整える保湿ケア」をテーマに、精油(エッセンシャルオイル)の作用や使用方法、選び方を学びました。

その後、美肌効果が期待されるエッセンシャルオイルとして、「オレンジ」「ラベンダー」「フランキンセンス」



の3種類の効果や活用方法、注意点を解説いただき、最後に化粧水を作りました

化粧水は、ゆずのタネを日本酒に漬けたものに、好みの香りの精油5滴と精製水を加えて作ります。

無添加なので、持ち帰ったあとは冷蔵庫での保管が必要です。



第2回は、「アロマを使った入浴法」として、アロマ・バスボムを作りました。

今回、ご紹介いただいたエッセンシャルオイルは、血流促進に効果のある「ローズマリー」と「マジョラム」の2種類です。

バスボムは、重曹とクエン酸に精油2滴を加え、霧吹きでシュッと水を吹き付け、型で固めて作り

ます。中に小さな玩具や花びらを入れてみると、よりバスタイムが楽しくなりますね。

第3回は、「風邪予防のアロマケア」をテーマに、風邪のひき始めに起こる、体からの様々なサインに対して、アロマでどんな手当ができるのかを解説いただきました。

抗菌作用の高いエッセンシャルオイルとして、「ティートリー」「ユーカリ」「レモン」の3種類をご紹介いただき、最後にアロマスプレーを作りました。



【まとめ】

大野さんの穏やかで丁寧な説明を聞き、参加者の皆さんは、アロマを普段の生活の中で活用するための知識をたくさん学ぶことができました。

また、化粧水やバスボム、アロマスプレーなどを作って持ち帰ることで、家庭に帰ってからもアロマの効果を実感できたと思います。

皆さんも、心身のトラブル改善や病気の予防、ストレス解消のために、様々な効果が期待できるアロマを、生活の中に採り入れてみてはいかがでしょうか。