

予約
不要

がん患者さんにご家族の集う場所

出入り
自由

がんサロン「ハーモニー」

- ♪開催日 平成30年12月19日(水)
- ♪時間 午後2時～3時半
- ♪場所 病棟10階デイルーム
- ♪テーマ 心と体を元気に
～和アロマとタッチセラピー～
- ♪参加者 36名



アロマセラピスト
川上 由夏 さん

タッチセラピーの有効性



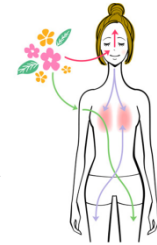
ホメオスタシス... 体温や免疫力、血糖などすべてを一定の範囲内に保つ機能

アロスタシス... ストレスを受けた時に生じる体の変化を元に戻す機能



香りのメカニズム

- 1 鼻から脳へ
- 2 肺から全身へ
- 3 皮膚から全身へ



柚子 (ユズ)



- 【主な作用】
- 鎮静
 - 血行促進
 - 鎮痛
 - 消化器機能調整
 - 自律神経のバランス
 - 免疫活性
 - 抗不安
 - 疲労回復

檜 (ヒノキ)



- 【主な作用】
- 鎮静
 - 血行促進
 - 鎮痛
 - 抗菌
 - コーチゾン様
 - 免疫力強化
 - 抗炎症
 - 消臭

黒文字 (クロモジ)



- 【主な作用】
- 鎮静
 - 殺菌
 - 抗ウイルス
 - 血行促進
 - 抗菌
 - 免疫活性
 - 抗不安
 - 抗感染
 - 保湿
 - 瘢痕形成

ボランティアさんと
ピアサポーターさんによる
アロマハンドセラピーの
体験も大好評でした。

参加者の声

心も身体もホットになりました。香りの効果は素晴らしいものですね。マッサージ体験ができてよかったです。気持ちよかったです！癒されます。気分転換になり良いと思います。

ミニレクチャー:心と体を元気に
～和アロマとタッチセラピー～

講師:アロマセラピスト 川上由夏さん 資料より引用

次回は...
心とからだにより添う音楽療法

がん相談支援センター作成