

# 介護予防に役立てよう! 「メディカルアロマ講座」



医療・介護専門臨床メディカルアロマセラピー  
アグライア・クリニカルアロマティックラボ(株)  
山下 紀子

平成28年3月4日(月)午後2時～3時30分  
クロスパル高槻5階視聴覚室

# 介護予防アロマセラピーとは？

## ● なぜ介護予防が必要な？

超高齢社会と介護保険改正

現在は全人口のうち65歳以上の方の割合が25.9%を超えた「超高齢社会」である(厚生労働省 平成26年9月発表)とともに平成27年の介護保険改正により、介護老人福祉施設(特養)への入所条件が介護度3以上になりました。介護度3とは立ち上がりや歩行など自立できず、排泄、入浴、衣類の着脱など全面的な介助が必要な状態)

## ● アロマセラピーとは？

日本での今現在あるアロマセラピーの形は約20年前頃より普及。(お香などで香りを使い心を鎮めたりする使い方は仏教伝来の頃薬草を利用するのは人類発祥の頃とも言われています)

良い香りや使用するアイテム(器具や空間の雰囲気)、エステ業界での利用などから若い女性が楽しむ趣味のものというイメージですがフランスなどではメディカルアロマとして病気の治療などの目的で使用されています。薬の薄いもの、また、薬草を利用するところから漢方のような働きをするもの。補完代替医療としての利用。

## ● 精油 (エッセンシャルオイル) とは？

植物には植物自身を外敵から身を守るため、自身の発育のために揮発性のミストを出しています。

光合成によってできたグルコースを原料に精油(芳香成分)ができます。(森林浴が気持ちいいのはこのミスト成分が人間の身体に入ってるから)植物から精油成分を取り出し、濃縮したオイルが精油(エッセンシャルオイル)です。

精油には抗菌、抗ウイルス、抗真菌作用のある成分を中心に呼吸器系により成分、循環器系、消化器系、筋肉や骨、神経生殖器系、泌尿器系など、身体へ働きかける作用はさまざまです。

## ● アロマってよい香りを嗅ぐだけ？ ⇒いいえ、違います！

①香りを嗅ぐことで香りの分子が脳へ ②肺から循環し身体全体へ

③皮膚から毛細血管、リンパ管に入り身体全体へと

3つのルートで身体に送られ、その成分の作用が穏やかに働きます。

# なんで介護予防にアロマセラピー？

## ◎健康寿命を延ばす

1人1人が健康を意識し、健康寿命を伸ばす生活習慣が必要です。  
健康寿命を伸ばす方法はいくつかあります。

・趣味を楽しむ ・運動をする ・バランスのよい食事 ・良質な睡眠 など

## ◎補完代替療法

西洋医学と組み合わせる代替療法もいくつかあります。

・音楽療法 ・園芸療法 ・ペット療法 ・温泉療法 など

いくつかある健康寿命、補完代替療法の方法の1つの選択肢としての「アロマセラピー」

薬の薄いもの。薬と違い成分が一定でないことや作用が複数あるため治療目的ではなく予防目的に利用。日常生活に取り入れることができる。

## ● アロマセラピーで何が変わるの？

それぞれの精油の成分により働きは様々です。

- ・リラクゼーション、意欲、不安、睡眠障害など気分的、精神的な手助け
- ・痛みや冷え、肌の潤い、血流や利尿など身体的な手助け
- ・感染予防
- ・気分をスッキリさせやる気を起こす

成分による身体や心への手助けは、緩く、穏やかに日常的に体内に届きます。

香りを楽しみながら～という究極の「ながら」を楽しめます。

勉強しながら～音楽聴きながら～お風呂に入りながら～寝ながら～など

## ● ながらのアロマの使い方って？

- ・読書やテレビを観ながら→芳香拡散器でお部屋に拡散
- ・スキンケアやマッサージしながら→オイルなどに混ぜてお肌に塗布や揉みこむ
- ・お風呂に入りながら→ミルクやオイルと混ぜて入浴剤
- ・ちょっと気になったときに→エアスプレー（空気拡散、スマホ画面拭き）
- ・掃除をしながら→拭き掃除のバケツに重曹やセスキ炭酸、アルコールと混ぜて など
- ・お口のケアをしながら→口臭、歯槽膿漏、入れ歯浸け置き→うがいに精油1滴

※通院中、服用中の方は医師、専門家に相談の上、ご使用下さい。

正しい精油の使い方や注意を学んで上手に日常生活に取り入れましょう～

# 認知症とアロマテラピーって最近耳にするんだけど？

(嗅覚と認知症)

近年は認知症と香りの関係の研究も進み

認知症初期症状が嗅覚の衰えから→香りを意識することで嗅覚を刺激し予防になります。

(脳の働きと認知症)

記憶は、海馬に一旦保管(短期記憶)され、大脳に送る(長期記憶に変える)。

香りも同じく、海馬から大脳へ送られる。同じルート。

(良質な睡眠と認知症)

香りが脳に伝わり自律神経を刺激し、交感神経と副交感神経のバランスを保つ。

(循環、呼吸、消化、発汗・体温調節、内分泌機能、生殖機能、代謝)

## 最近話題の認知症アロマとは？

鳥取大学の研究で注目。(2014年2月25日放送)

テレビ朝日系「たけしのみんなの家庭の医学」で話題になった認知症予防アロマ。

日中は交感神経を刺激する香り(ローズマリーカンファー、レモン)

夜間は副交感神経を刺激する香り(ラベンダー、オレンジスイート)

★ローズマリーカンファーは高血圧の方は使用を控えましょう(精油には禁忌があります)