

香りのちから～アロマセラピーのホントの話～

大阪電気通信大学 武田ひとみ

ストレスや疲労が原因となって引き起こされる疾病が増えている現代において、心身の健康を維持し、種々の疾病を予防するにはストレスの低減や疲労の速やかな回復が必要不可欠と考えられます。その手段の一つとしてアロマセラピーも一般に利用されるようになってきました。

しかし、はたしてアロマセラピーは多くの人に正しく理解されているでしょうか？
きょうは、アロマセラピーとは何かについてのお話と、私も取り組んでいるアロマセラピーの効果に関する研究内容の紹介等を通して、アロマセラピーを正しく知っていただき、心身の健康管理の一助として取り入れるきっかけにしていただければ幸いです。

以下は今日の内容の一部です。メモや最後の“おさらいテスト”等にご利用ください。

- アロマセラピーとは？
- 精油とは何か？
- アロマセラピーにはどんな方法があるのか？
- 精油はどのようにして体内に入るのか？
- なぜいろいろな作用が引き起こされるのか？
- アロマセラピーを行うときに注意しなければならない事は？
- 勧められる希釈濃度は？