

知床の窓から見えるもの

2015年10月13日（火曜日）

「うっとりアロマセラピーの世界～あなたを癒したい～体験会」

初めまして！！今年の8月から羅臼町に引っ越し、9月1日から診療所で働いています、看護師のNといたします。羅臼町には知り合いが居ず不安ばかりでしたが、診療所の方々が温かく歓迎して下さい、日々仕事に励んでいます。

2015年9月24日、羅臼診療所2階ダイルームでアロマセラピストの先生よりアロマセラピーの体験会が開催され、診療所職員10名が参加しました！！

体験会では、まず初めに資料を用いてアロマセラピーについて学びました。

アロマセラピーとは、精油を用いてホリスティック（全体的・包括的）な観点から行う自然療法のことです。

アロマセラピーの目的は以下の4つです。

- ① リラクゼーションやリフレッシュに役立っています。
- ② 美と健康を増進します。
- ③ 身体や精神の恒常性の維持と促進を図ります。
- ④ 身体や精神の不調を改善し、正常な健康を取り戻します。

精油（エッセンシャルオイル）とは、植物の花、葉、果皮、樹皮、根、種子、樹脂などから抽出した天然素材で、有効成分を高濃度に含有した揮発性の芳香物質のことです。

精油には採れる花や葉によって、鎮静・鎮痛・食欲増進・血圧上昇・抗ウイルス作用など、他にもたくさん様々な作用があります。

アロマセラピーのできるケアは、芳香浴法、足浴法、手浴法、湿布法、吸入法、蒸気吸入法、トリートメント法、清拭法など様々ある中、今回はトリートメント法の実技練習を行いました。

2人1組になり向かい合って椅子に座り、施術を行う側、施術を受ける側を決めます。

施術を行う側は、トリートメントオイルを両手に数滴とり、相手の腕～指先にかけて肌に優しく塗布し、包み込むようにマッサージしていきます。

施術を受ける側は、身体全体の力を抜きリラックスします。いい香りがしてとても気持ちがよかったです。

私は初めてアロマセラピーを体験しました。実際にトリートメントされるといい香りがしてとても気持ちがよく、相手の体温を感じながらマッサージされることでリラックスできました。精油には様々な作用があるので、その患者さんに合った作用の精油を使用したり、またその患者さんが好きな香りを使用してトリートメントや手浴をするなど、病状の改善・軽減の手助けとして看護にも役立てていきたいものですね。

