

## 講座名：香り・においの学びと活用

講師：中村智香、石原啓次（経営情報学部 総合経営学科）

開講：10月2日、10月9日、10月16日、10月23日

2025年度秋学期の市民未来大学 健康・趣味・教養コース「香り・においの学びと活用」では、香りやにおいについてさまざまな視点から学び、実際にその作用を体験していただきました。以下は講座内容の一例です。

- ・植物の香りの嗅ぎ比べ
- ・香りが生物の生存・子孫繁栄に果たす役割
- ・免疫のしくみと体臭（におい）の関係
- ・香りビジネス
- ・香りと認知機能
- ・日常生活や運動時に香りを取り入れる

講座内では、植物から作られたオレンジ、レモン、ラベンダー、ローズなどの精油（いわゆるアロマオイル）の香りを体験するとともに、好きな香りをブレンドしてオリジナルスプレーを製作していただきました。受講生のみなさんは、香りの好みや印象がひとりひとり異なることにおもしろさを感じていたようでした。

また香りの活用事例として、6種類の香りを嗅ぎ、何の香りかを答えて認知機能をチェックする「ニンテス」(小林製薬)を体験していただきました。すぐに何の香りか分かる場合もあれば、知っている香りなのに答えに迷う場合もあり、嗅覚と認知、記憶の関係の奥深さを楽しんでいらっしゃいました。

第4回目にはパラリンピックの正式種目でもある「ボッチャ」で2人1組のチーム戦を行いました。コミュニケーションを取りながら体を動かし、途中の休憩ではペパーミントの香りを嗅いで気分のリフレッシュや疲労回復の作用を体験していただきました。

講座をきっかけに、身のまわりの香りやにおいに関心を持つようになったという方が多くいらっしゃいました。ぜひみなさんの暮らしや健康に役立てていただきたいと思います。



### 【お問合せ】

城西国際大学 社会連携課

Mail: clics-jim@jiu.ac.jp

TEL: 0475-55-7685