

7月9日（土）2限目「アロマセラピーを楽しむ」

担当教員：看護学部 看護学科

松尾 尚美 助教

アロマセラピーとは植物の香りの成分（精油）を使い、体や心のバランスを整える療法のことです。

今では馴染みのある「アロマセラピー」という言葉は20世紀初期に作られた新しい言葉で、以前は「自然療法」と言われていました。

精油には殺菌や消毒等の効果もあることから、長い間、薬と同じように扱われ、現在でも緩和ケアや福祉施設などで使用されているそうです。

講義の中で様々な精油の香りを体験し、皆様も好きな香りを見つけられたのではないのでしょうか。この機会に、ご自宅でもアロマセラピーを楽しんでみてください。

