

第 81 回 まちの保健室『アロマオイルを用いたケア』

1. 日時 平成 27 年 11 月 14 日（土）10:30～14:30
2. 場所 神戸市看護大学 北館 2 階実習室Ⅲ
3. スタッフ 教職員 7 名
学生ボランティア 11 名
4. 参加者数 合計 70 名（男性 17 名、女性 53 名）
5. 活動内容 10:00～ 受付開始
10:30～14:30 ハンドマッサージ

6. まとめ

今回のまちの保健室では、神戸市看護大学の学園祭である『あざみ祭』で、『アロマオイルを用いたケア』を提供させていただきました。教職員とアロマサークルの学生とあざみ祭の看護企画担当の学生で協力して実施した結果、70 名の方にご参加いただくことができました。

アロマオイルを用いたケアは、ハンドマッサージを行いました。使用したアロマオイルは、ラベンダー、スイートオレンジ、レモンユーカリの 3 種類でした。参加者に好きなオイルを選んでいただきましたが、いちばんの人気は、気分高揚や消化促進効果があるスイートオレンジオイルでした。

参加者からは、「気持ちよかった」「手が軽くなった」「来年もぜひやってほしい」「毎年楽しみにしている」などの言葉をお聞きすることができました。また、アロマを初めて体験し、生活に取り入れてみようと考えている方もおられました。そして、ハンドマッサージを受けられた参加者の多くが、手が軽くなりリラックスされていました。なかには、学生に健康相談などをされる方もおられました。ハンドマッサージが終わった後のハーブティも好評でした。

お部屋がアロマのいい匂いで満たされ、参加者も学生・教職員も、心地よく過ごすことのできたまちの保健室となりました。

