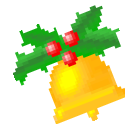


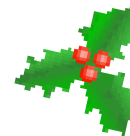
なつとりのいっく話



金沢医療センター公開講座

「話題の病気シリーズ」

～ちょっと聴いてみませんか～



アロマケアのメリット

* 身体的効果 *

- 筋肉の弛緩
- 利尿作用
- 発汗作用
- 浮腫の軽減
- 血圧の低下
- 痛みの緩和

* 心理的効果 *

- 精神的リラクゼーション
- 活力の回復
- 感情の解放
- コミュニケーションの促進
- 睡眠導入
- 自分のための時間をもてる

「優しい手当アロマケア

～冷えやむくみ、ストレス解消に役立つセルフケア～

日時:平成 20 年 12 月 18 日

場所:地域医療研修センター

講師:横山 啓子(看護学校)



耳ツボマッサージ

- 小顔効果
- 顔のリフトアップ
- 朝の準備体操で全身の代謝アップ

- *リンパマッサージの効果で細胞の間に溜まっていた余計なリンパが流れます
- *スリム効果、リンパの重みが取れ垂れていた部分が上がります

☆ポイント☆

- ・鎖骨のくぼみをもみほぐします
- ・耳の穴、顎関節の半分に指をひっかけます
- ・指の腹で、顎関節に向かって押すようにしてマッサージを繰り返します
- ・耳の付け根から耳介頂上をほぐします
- ・耳介全体を動かします



ハンドマッサージ

- 手から全身に血行が促進されます
- 爪のささくれを防止します
- 健康な爪・指先を育てます
- 疲れやこりをほぐします
- 手のひら労宮のツボは内臓に刺激を与えます
→胃・腎臓・尿管・膀胱・小腸・結腸
- しっとり潤います

☆ポイント☆

- ・オイルやクリームをたっぷり手の甲や手のひらに塗ります
- ・指の表だけでなく、指の横にもオイルをなじませます
- ・指の関節には優しく、オイルを伸ばしましょう
- ・指の股にも伸ばします
- ・爪の周りや生え際、横を軽く指圧します
- ・手のひらのツボ（労宮）を押します

心地よいと感じる強さで
行うことが大切です

