

成人学級 「お役立ち アロマ講座」を開催しました。

(令和7年2月28日、13:30～15:00、江上地区コミュニティセンター・第2講座室)

◆アロマオイルは、ハーブの花や葉、果皮、種などから抽出した、天然の揮発性オイル（精油）を使って心身の健康管理や美容に役立つものがあります。

◆その歴史は古く、紀元前古代ローマでは効能をまとめた著書があり、中世ヨーロッパでは治療にも用いられ、16世紀以降にはハーバリスト（植物療法士）が活躍したそうです。

◆当日は、13名の参加者があり、「ラベンダー」、「ローズマリー」、「ペパーミント」など耳にしたことがあるオイルや、日常の生活で身体の不調や気分などを和らげたり、解消したりできる様なものを効能の紹介と使い方を実演していただきました。

◆精油の種類によりリラックス効果、抗菌、抗炎症、鎮静効果など、様々な効果があるそうです。一方、体内に残る性質やアレルギーなどの副作用があり、用法・用量の誤り、保管状態や品質が悪いと健康に影響を及ぼすことがあるので、注意することもまた必要です。

一部<公財>長寿科学振興財団 HP より引用

