

オープン  
特別号

# パルファムだより



～心とからだを健康に アロマを使った健康づくり～

## 訪問看護リハビリステーション パルファム

東京都新宿区四谷 4-32-4-4F TEL:03-6457-7666 FAX:03-6457-7650 事業所番号: 1360490294

### ○ ご挨拶

パルファムの寺田です！



寒さが身に染みる季節になりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。訪問看護リハビリステーションパルファムです。

当ステーションは 2017 年 10 月に開業し、早くも 2 ヶ月が経ちました。微力ではありますが、地域の皆様、関係者の皆様のお役に立てるように様々な取り組みを行っていき所存でございます。

私たちは利用者様へ安心と満足、そして最良の時

間を提供し、未来へ貢献できるステーションを目指して参ります。そのため、スタッフのスキルの高さ、人間性を重要視しております。

ご利用者様に利用していただけるようにスタッフ一同誠心誠意努力して参りますのでご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

### ○ アロマセラピーってなあに？

パルファムは、もともとアロマの事業に関わっており、ケアの中にアロマを取り入れて行こうと思っています。アロマセラピーと聞くと『癒し』や『いい香り』という言葉を連想すると思います。もしかしたら、高級品というイメージで、少し敷居が高いと思う方もいるかもしれませんが。

アロマセラピーとは、植物の力を借りて行う自然療法の 1 つです。発祥はヨーロッパで、実際にフランスやイギリスでは、薬と同じように医療の中で日常的に使われています。

たとえば、ラベンダーと聞くと安眠によいと聞いたことがあるかと思いますが、実は、抗炎症作用があり、フランスでは、20 世紀初頭にやけどの治療として用いられてきました。また、副交感神経を優位にし、心を落ち着かせてくれるだけではなく、血管を拡張し血圧を下げる効果もあります。

このようにアロマには薬効効果があり、心だけではなく、からだも健康にしてくれます。



### ○ 風邪やインフルエンザの予防に

12 月～ 3 月はインフルエンザの流行期に入ってきます。予防としては、手洗い・うがいが必須です。しかし、それだけでは防ぎきれません。

＜インフルエンザの感染経路＞



- ・ **飛沫感染**… 咳やくしゃみの飛沫に含まれているウイルスを直接吸い込むことで感染します。飛沫の数は、1 回のくしゃみで約 200 万個、咳で 10 万個とされています。また、鼻や口だけでなく、目などの粘膜から侵入することもあります。
- ・ **接触感染**… ウイルスが付着したドアノブや手すりなどに触れた手を口や鼻に無意識に持つことにより粘膜からウイルスが侵入します。
- ・ **空気感染**… 飛沫核（飛沫から水分が蒸発した直径 5 ミクロン以下の小粒子）に付着したウイルスを吸い込むことにより感染します。密集した場所、空気が低温で乾燥しているとウイルスは長時間感染力を持ち続けます。

### ＜風邪やインフルエンザの予防に効果的なアロマ＞

様々な条件が重なり、インフルエンザに感染してしまいます。そのため、こまめな手洗い・うがいでだけでは、防ぐことが難しくなります。

今回は、風邪やインフルエンザの予防に効果的なアロマをご紹介します。

#### ● ティートリー

オーストラリアの先住民たちが感染症や傷を治す万能薬として古くから使われてきました。その抗ウイルス作用は非常に強く、風邪やインフルエンザ予防にとっても有効です。

また、白血球を活性化する働きがあり、免疫力を高めてくれます。

また、森林浴をしているような爽やかな香りで、気分をリフレッシュさせてくれるだけでなく、集中力や記憶力を高めてくれます。

#### ● レモン

みなさん馴染みの柑橘系で爽やかな香りが特徴的です。柑橘系の中でも殺菌作用に優れているので、ティートリー同様、風邪やインフルエンザ予防に効果的です。また、フレッシュな香りで心身ともにリフレッシュさせてくれます。

他にも消化促進作用があり、胸やけや吐き気がする時に使用すると症状が緩和されます。

### ○ 編集後記【パルファム 新井担当】

どんなに手洗い・うがいをこまめに行い、予防的に気を付けていても風邪やインフルエンザをもらってしまうこともあります。

香りで気持ちをリフレッシュさせて、なおかつ風邪やインフルエンザを予防できるアロマは、一石二鳥ではないでしょうか。

アロマを使って免疫力を高めて、元気に年末年始を乗り切りましょう！！