

まちの先生講座 講座企画書

講師名 高島元子

講師紹介（自己紹介）

女性の心と体の健康維持にアロマセラピーを取り入れる

ための方法をお伝えしています



講座名 香りトレーニングで生活の質をあげる

PRポイント（受講を希望する方に分かりやすくご記入ください）

アロマの香りを使った「嗅覚トレーニング」はヨーロッパの医師らが提唱したことから広まったリハビリテーション法で、嗅覚刺激療法とも呼ばれ、嗅覚神経細胞の再生を促す効果が期待されています。「加齢などによる嗅覚障害の対策」として特色の異なる4種の精油の香りを嗅ぐ方法が、日本でも複数のクリニックですすめられています。その簡易版を香りトレーニングとしてお伝えします。（医療従事者ではありませんので、体験を中心に実施する予定です）

講座内容（教えていただく内容、スケジュール等 具体的にお書きください）

【1回目】

始める前に新鮮な空気を吸って水を飲んでもらい、呼吸法（口呼吸と鼻呼吸）を一緒にします。刺激活性・覚醒・強壮に役立つ作用のある4種類の香りを1種類ずつ嗅いで、印象・感覚・感情・記憶・想起したものなどを書き留め、最後に参加者相互にシェアをします。

【2回目】

始める前に新鮮な空気を吸って水を飲んでもらい、呼吸法（胸式・腹式）を一緒にします。鎮静・催眠に役立つ作用のある4種類の香りを1種類ずつ嗅いで、印象・感覚・感情・記憶・想起したものなどを書き留め、最後に参加者相互にシェアをします。

【3回目】

始める前に新鮮な空気を吸って水を飲んでもらい、呼吸法（口呼吸と鼻呼吸）を一緒にします。記憶力強化に役立つ作用のある4種類の香りを1種類ずつ嗅いで、印象・感覚・感情・記憶・想起したものなどを書き留め、最後に参加者相互にシェアをします。

【4回目】

始める前に新鮮な空気を吸って水を飲んでもらい、呼吸法（胸式・腹式）を一緒にします。ストレス緩和に役立つ作用のある4種類の香りを1種類ずつ嗅いで、印象・感覚・感情・記憶・想起したものなどを書き留め、最後に参加者相互にシェアをします。

受講者に持参してもらう物

ノート、筆記用具、水分補給用の飲み物

その他（使用する教材など）

- ※ ホームページに掲載及び受講希望者からの問い合わせ等に使用いたします。
- ※ 掲載可能な写真（ご自分の顔写真や、作品の写真など著作権法に抵触しないもの）がありましたら、ご提供ください。