

## 認知症とアロマセラピー

認知症の方にアロマセラピーを行うには様々な方法があります。最も手軽な方法は、お部屋の芳香剤として用いる方法です。ティッシュに精油を 3~4 滴下して、認知症の方の手の届かない場所に置きます。風上に置くと、香りがお部屋いっぱい広がって部屋の雰囲気を変えてくれます。お部屋の芳香剤として適した精油は、オレンジ、レモン、グレープフルーツなどのカンキツ類のものは香りが親しみやすくお勧めです。インフルエンザが流行する時期には、ユーカリやティートリーなどの殺菌特性を示す精油を 1 滴加えてブレンドすると良いでしょう。

ハンドマッサージも喜ばれます。お年寄りの方は皮膚が乾燥しやすいため、乾燥予防にもなります。また、スキンタッチと香りの相乗効果で、気持ちを和らげて、コミュニケーション向上にも役立ちます。

ハンドマッサージ用のブレンドオイル

スウィートアーモンドオイル 10ml

オレンジ 3 滴

ブレンドオイルを適量手のひらに注ぎ、両手で温めてから、やさしくハンドマッサージをします。ゆったりとしたスピードで、滑らかな動きでマッサージを行います。

## 卒業生レポート by 喜多見敦子

フランス式アロマセラピーを学んだ後、アロママッサージを学びたく、IFA の学校を色々見て回りました。そのなかでジャーメイン・リッチ先生とベンゼルさんの存在感に私が望むアロマのマッサージの勉強以上の何か付加価値を感じて VIVAT に入学しました。卒業して 6 年余り、色々な事を学ばせて頂けたと思っています。ジャーメイン先生が仰っていたサクセスフルな実感のあるトリートメント・マジックを起こすトリートメントをイメージしてきました。精油や解剖生理学の知識、マッサージテクニク以上に心構えと T.L.C においては経験を重ねる程にその大切さを実感しています。私自身の日常もそれと共に変わりました。消費する物、言葉、感情、思考の癖、習慣。集中力の為にヨガを取り入れました。ジャーメイン先生の講義は私にとってまさに真のアロマセラピーであったと思います。

今までの経験として、ボランティアをさせて頂いた病院の寝たきりの患者さんやターミナルの患者さんからセラピストとしての存在のありかたを教えられました。整骨院や鍼灸院ではアロマセラピーのもつ身体的治癒力における可能性、また患者さんはもとより他の治療者にアロマセラピーを正しく伝える必要性を教えられました。

自宅サロンに定期的に通われているクライアントは、不定愁訴、精神的ストレス、慢性的な痛み、健康維持などの方です。ある方は厳しい精神状態で一時はとても心配しましたが、月 2 回のトリートメントを始めて半年位経ったとき、「こんな自分の体をずっと大事に触ってもらったから、自分でも自分を大切にしたい」と、その後新しい生き方を始められました。その笑顔を見る度にアロマセラピーのもつ言葉以上のコミュニケーションに改めて感謝する気持ちでいっぱいになります。

ジャーメイン先生が仰っていた、「セラピスト自身がセラピーを通じてそこに何かが生まれてくる。それを体験して体得していく。時期が来たら解ります」の何かを私なりに見つけて大切にできている事を信じ、マルグリットモーリー式アロマセラピーを継承していきたいと思っています。

つまづいた時には、「アロマを続けていれば人生に退屈はないでしょう」というジャーメイン先生の言葉と今まで出会ったクライアントを思い浮かべます。

サロンではアロマセラピートリートメント、スウェディッシュマッサージに加え、昨年秋から海ミネラル & ハーブトリートメントの施術を始めました。乾燥ラベンダーと海塩を混ぜリネンで包みボール状にし、スチームで温めます。部屋はラベンダーの香りに満たされます。その環境の中でまず海ミネラルを含んだスクラブで全身の角質除去をし、次に温めたハーブボールを身体に押し当て弛めます。最後にラベンダー、ヘリクリサムを含む保湿クリームで全身をマッサージします。ラベンダーの香りでエンドルフィンの分泌が促され、ゆったりとしたマッサージで心身共に深くリラックスしていただけます。

アロマセラピールーム relish 喜多見敦子

(江東区・現代美術館前) e-mail: [bellako2811-20@docomo.ne.jp](mailto:bellako2811-20@docomo.ne.jp)