

猛暑日が続き、いよいよ本格的な夏の到来を感じますね。体調など崩していませんか。  
通所リハではこれから様々な企画を予定しています。今回は企画の中からアロマをご紹介します！！

## アロマをご紹介 ～香りで癒される楽しみ～



アロマセラピー（芳香療法）とは、植物の芳香成分である精油を使って、心身の不調を整える療法です。海外ではメディカルアロマセラピーとして医療現場でも活用され始めています。

アロマセラピーで使用する精油（エッセンシャルオイル）は植物の葉・花・茎・実・樹皮などの組織にある「油のう」という小さな袋から抽出した揮発性の液体です。それぞれの植物によって特有の香りとう作用をもち、アロマセラピーでは目的に合わせて使用します。

### 【アロマハンドマッサージの期待される効果】

- ①緊張を和らげるリラクゼーション効果
- ②自律神経に作用し心のバランスを整える
- ③血液やリンパの流れを良くする
- ④いい香りでリラックスできる
- ⑤マッサージを通しコミュニケーションをとれる
- ⑥乾燥肌が潤う

### 【通所リハでのアロマの役割】

この度、アロマハンドマッサージのボランティアさんが来て下さることになりました。利用者の皆様に通所リハで過ごす時間を楽しんで頂きたく企画しました。アロマハンドマッサージは手だけではなく身体全体、そして心も潤してくれる素敵な癒しとなります。心身ともにリラックスできる空間をぜひ体験してみてくださいね！



### アロマハンドマッサージ

所要時間：15分～20分/1人（カウンセリングを含む）

頻度：1カ月に2回

金曜日の午前または午後を予定しています♪

## 楽しく脳トレ！ ～文字ならびかえクイズ編～

- ① うときょう → \_\_\_\_\_
- ② いぎなし → \_\_\_\_\_
- ③ かわだばい → \_\_\_\_\_
- ④ マーデクン → \_\_\_\_\_
- ⑤ アマロ → \_\_\_\_\_

文字を覚えて並び替える事で、記憶と思考が鍛えられ、脳の活性化を促すことができます。楽しく脳の活性化をして、認知症を予防しましょう！



例題. クンヨレ → クレヨン