

# アロマセラピーを取り入れています

## アロマセラピーとは

植物の香り(精油)を使って心身の不調を癒し、健康の維持・促進に役立つ療法です。香りを嗅ぐことやマッサージにより全身に作用し、様々な症状の緩和を図ることができます。緩和ケアや認知症ケアにも取り入れられています。

## アロマセラピーのはたらき

### 体に対するはたらき

免疫系を強化  
血流をよくする  
痛みの緩和  
浮腫の緩和  
便秘の改善  
呼吸が楽になる

### 心に対するはたらき

リラックス  
ストレス緩和  
情緒の安定  
元気づける  
睡眠リズムを整える

### 肌に対するはたらき

肌の調子を整える  
ニキビや傷のケア  
新陳代謝の促進

タッチングによる作用…心地よい香りを使ったアロマトリートメント(マッサージ)により、こわばった心と体を緩め、痛みの緩和や不安感が軽減します

アロマセラピーの資格や技術を持ったスタッフが在籍しています。  
アロマトリートメント(マッサージ)を受けていただくことができます。  
(体験500円～、自費サービスとなります)  
お気軽にご相談ください。

