

緑のセルフケアルーム

毎月第3火曜日 14:00~17:00

アロマハンドトリートメント 14時~15時半
15分の施術が無料で体験できます

場所 ふれあいセンター協同 1階
広島医療生活協同組合

セラピスト：植物療法家/睡眠健康指導士/理学療法士 土屋いづみ

緑のセルフケアルームとは？

「緑」というと何を思い浮かべますか？植物、若葉、森、山、草などのイメージが浮かぶ人が多いかもしれません。緑とは「植物」を指しています。

緑のセルフケアルームは、植物の恩恵である、「アロマ」「ハーブ」「フラワーエッセンス」などの植物療法を健康に活かせるようセルフケアを体験する場所です。

なんだか疲れが取れない、ストレスが溜まっている、緊張が続く、眠りが浅い、イライラして怒りっぽいなど、まずは薬を飲む前に、植物の力を借りてみてはいかがでしょうか？自分でできる安全で優しいセルフケアをお伝えいたします。どなたでもお越しいただけます。

◎植物療法の3つの柱 ※アロマやハーブ、フラワーエッセンスはお薬ではありません。

- ・アロマ：香りがするハーブなどの植物から香りの成分を抽出した「精油」を活用します。
- ・ハーブ：心があたたまるハーブティーはいかがでしょうか？体の中から整えていきましょう。
- ・フラワーエッセンス（バッチフラワーレメディー）：英国の医師であるバッチ博士が体系化した療法で、ストレスケアに有用です。38種類のレメディーの中からあなたの感情（不安や恐れ、人間関係のトラブル、孤独、自信のなさ、パニックなど）に合わせたレメディーを選べます。あなたらしく平穏で前向きな心の状態、バランスを取り戻したい方に。



アロマハンドトリートメント

無料！予約不要。



毎月第3火曜日 14時~15時半

15分のハンドトリートメントを行わせていただきます。

ブレンドオイルで優しくタッチングを行います。タッチングは感情を穏やかにし、脳をリラックスさせます。

○感染対策について：ふれあいセンター協同の施設に入られる方すべての方に検温を行っています。15分以内の施術とさせていただきます。セラピストは、手指の消毒をし、シールドをつけて行います。おひとりの施術が終わることに、テーブルやいすの消毒を行います。施術を受けられる方は、マスクの着用、消毒をお願いします。

主催：一般社団法人 Herbal Medicine (ハーバルメディスン)
お問い合わせ 080-8239-5465(土屋)

心地よい睡眠のための緑のセルフケア ～寝る時刻は決まっていますか？～

健康のためには、栄養・運動・休養を見直していくことが大切です。緑のセルフケアはリラックスを促し、特に休養の面で大きく役に立ちます。毎月心地よい睡眠のための1ポイントアドバイスをしていきますね。

さて、あなたの寝る時間は毎日決まっていますでしょうか？①いつもだいたい同じ ②日によって30分～1時間ぐらゐ変わる ③1～2時間ぐらゐ変わる ④日によって2時間以上かわる 睡眠はリズムですので、①いつもだいたい同じ時間に寝ることが大切です。日によって2時間以上など、大きく時間が変わる方は翌日に睡眠不足になり体内時計も乱れますので、だいたい同じ時間に寝るように心がけましょう。「だいたい」というのがポイントです。この時間に寝なければいけないと意気込むと、覚醒に働きますので、いつもだいたい同じ時間、あるいは②30分～1時間までのずれであれば大丈夫です。

香りで体内時計を調整することが可能です。朝目覚めたときは、すっきりと覚醒を促すローズマリー、レモン、ユーカリ、バジルなどのすっきりとした香り、夜眠るまえには、神経を鎮静させるラベンダー、オレンジ、ベルガモット、マジョラムなどの香りがおすすめです。ティッシュやハンカチに1滴精油を落として、心地よい距離で香りましょう。簡単にできる芳香浴です。健康相談でも体内時計を整える芳香浴用ブレンド1ml（20滴）作成できます。ご興味のある方はアロマテピー40分のご予約を入れてください。 植物療法家 土屋いづみ

健康相談を承っています。セルフケアと一緒に考えていきましょう。

●ご予約・お問合せ：(一社) Herbal Medicine 080-8239-5465 (土屋) ㊚：chikyunooniwa@herbal-m.jp
第3火曜日 ①14時～15時 ②15時半～16時半 ご都合のよろしいお時間でご予約ください。

<p>◎アロマテラピー 40分 3000円 (生協組合員様2500円) 15mlのブレンドオイル や、1ml(20滴)の精油 原液の芳香浴用ブレンド をお持ち帰りいただけま す。使用期限：2週間。</p>	<p>一人一人の体調に合わせ、セルフマッサージ・塗布用のブレンドオイルを作ることが可能です。約60種類の精油の中からおすすめの精油をご紹介します。好きな香りで作りましょう。ジェルやクリームに基材を変えることや、芳香浴用のブレンドに変更することも可能です。ご自身でオイルを作成できるようアドバイスします。例：肩の緊張を軽減するためのオイル、心地よい睡眠のためのオイル</p>	
<p>◎ハーブティー 40分 3000円 (生協組合員様2500円) 15g(5～7杯程度)のド ライハーブをお持ち帰り いただけます。</p>	<p>ハーブティーの美味しい飲み方をお伝えいたします。リラックスのための5種類のハーブティー(カモマイル・ジャーマン、リンデン、ローズ、パッションフラワー、レモングラス)を試飲してみましょう。そのあと、好きな比率でブレンドティーを作ってみましょう。2回目以降のお申し込みの方は体調に合わせて、ハーブティーの種類が変わります。ご希望などをお伝えください。</p>	
<p>◎フラワーエッセンス ①②1500円 ③ 30分 3000円(生協組合員様 2500円) 50分 5000円 (生協組合員様4000円)</p>	<p>レメディーは以下の選び方がございます。 ①感情のチェックシートから選ぶ ②花の写真を見て、気になるものを直感で選ぶ→どんなメッセージがあるかお伝えいたします。 ③セラピストに今の心の状態を自由にお話いただき、一緒に選ぶ。 ①～③すべて服用ボトル付き(3週間～1か月)</p>	

暮らしの中に植物の力を。お一人お一人のライフスタイルに応じて臨機応変にアドバイスいたします。

主催：一般社団法人 Herbal Medicine (ハーバルメディシン)
お問い合わせ080-8239-5465(土屋)