

アロマのリラックス効果で免疫力UP

伊丹 JALスカイ大阪 KXB Wellness活動

2021.02.17・23



JAPAN AIRLINES

アロマのリラックス効果で免疫力UP 実施概要

伊丹 JALスカイ大阪 KXB Wellness活動
2021年2月17日・23日

実施日 2021年2月17日/23日 14:00~16:30

参加者: 合計 34名

内容: Wellnessリーダーが講師をつとめアロマの効能や効果についての講義/ボタニカルサシェ作成

テーマ: アロマのリラックス効果で免疫力UP

新型コロナウイルスが蔓延する現在にはぴったりの消毒・殺菌作用や鎮静作用、免疫系刺激作用などリラックス効果以外にも幅広い効能があるアロマについて学び、心身ともに健康になることを目指す。また、ボタニカルサシェ作成を通して簡単に生活に取り入れられる事を実感してもらいながら他ユニットの仲間との交流の機会を作り風通しの良い環境作りに繋げる。



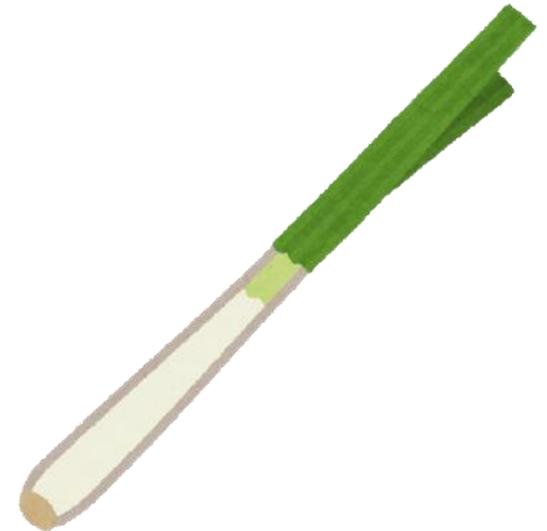
アロマの効能 ①レモングラス

水溶性のビタミンAが多く含まれるので、
免疫系、リンパ系、血液、体液の循環にいい。
疲れた体に元気を与えます。

消化器系にも働きかけ、
食欲不振、消化不良、過敏性腸症候群にも効果的。

鎮痛作用にも優れている他、呼吸器系にも働きかける。

防虫作用もあり。



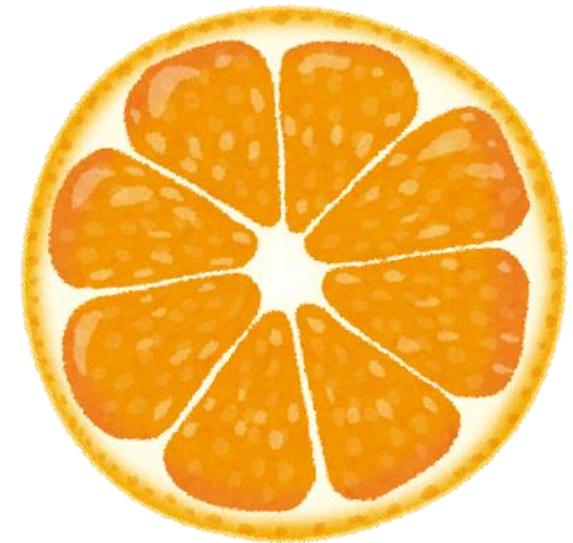
アロマの効能 ②オレンジ

消化器系の不調に働きかける。

消化促進、食欲増進、腹痛、悪心嘔吐によく効く。

緊張を和らげ、頭痛も緩和させる作用がある。

抗菌作用もあり。

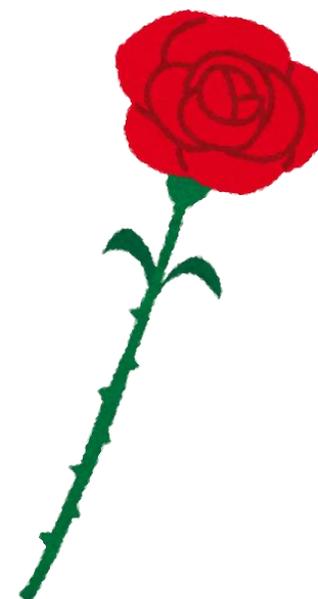


アロマの効能 ③ローズ

女性ホルモンの調整作用、子宮強壮作用。

精神面からくる高血圧や動悸にも有効。

抗菌作用・抗うつ作用・抗感染作用もあり。



アロマの効能 ④ラベンダー

水溶性のビタミンAが多く含まれ、
 免疫系・リンパ系・血液・体液の循環にいい。
 感情のバランスをとり、心を落ち着かせてくれる。

呼吸器系の感染症の緩和

防虫作用

時差ボケの緩和

抗菌作用・抗真菌作用

鎮静作用



アロマサシェの作り方

1. 好みの香りを選ぶ
2. ドライフラワーの飾りを選ぶ
3. アロマを入れた蠟を型に注ぎ込む
4. ドライフラワーを置いていく
5. しばらくおいて、固める
6. 固まったら型からはずして紐をつける

完成！



実際の活動の様子

用意したドライフラワー



実際の活動の様子



作品集



作品集



総括

参加された方々みなさん
ドライフラワー選びからお花の並べかたまで
凝ったサシェをつくられていました。

アロマも好きな香りをブレンドしたり
効能をみて香りを選ばれたりと
楽しみ方は様々で、
みなさんの会話が弾んでいる姿も印象的でした。