

地域交流の場ぽつぽつ 災害時のアロマについて

令和6年4月20日

10時～11時30分

本日の流れ

1. 初めの挨拶 大村 賢
2. 協議体メンバー挨拶 ぽつぽつ隊構成員全員挨拶
3. 災害時のアロマについて 講師 板橋 忍様
講師による講演(60分)



4. 感想など自由懇談
5. 終わりの挨拶・アンケート記入のご協力をお願い

松本 文子

次回 地域交流の場ぽつぽつ開催日

5月18日(土) 10時～11時30分

地域の災害リスクと「自助」行動ガイド[1]

- ・火を出さない為のチェックポイント
- ・感震ブレーカーを設置しよう

はじめに

第2層協議体（以下 第2層協）『南街・桜が丘・中央地区ぼつぼつ隊』が主催する「地域交流の場ぼつぼつ」にご参加いただき誠にありがとうございます。

『高齢者に優しい安心・安全でささえ合いの出来るまちづくり』この思いを実現する第1歩として“交流の場”を定期開催することとしました。将来的には、高齢者だけでなく全世代に優しい『まちづくり』実現に寄り添っていければと思っています。

<ぼつぼつ隊とは？>（ぼつぼつ＝1歩1歩地道な活動を重ねる、をイメージ）

厚生労働省の「生活支援整備事業」として、現在東大和市で7つの第2層協の組織が活動しています。「ぼつぼつ隊」は、南街・桜が丘・中央地区の活動母体として誕生し、不定期ではありますが、防災関連の情報・行動の共有を目的とした交流の場を運営してきました。

各地区で個別に活動されている「サロン」や行政とも連携し、防災だけでなく多様なプログラムを身近な場所で体験でき、語り合える、居場所・まちづくりを主導する立場で貢献したいと考えています。



<なぜ防災プログラムに特化？>

南街・桜が丘・中央地区の既存サロン等は“栄養・運動・社会参加”に関する活動が中心で、自分の身を守る“防災”に関する活動は見当たりませんでした。地域の情報・活動を補完する為にも、住居が比較的密集している地域性からも“防災”に焦点を当て、活動の第1歩として最低限実行すべき項目に特化したプログラムを構成してみました。

（どこのサロンでも同様のプログラムを受講できるなどの連携は、今後の課題として進めます。）

フランス式アロマとイギリス式アロマの違い

フランス式	イギリス式
治療・医療	美容・リラクゼーション
医薬品のようにおむねとして認められ、皮膚塗布、経口投与、吸入など	医薬品扱いではない
条件、目的により様々な(1%程度~原液)	嗅覚刺激散・マッサージオイル
精油の成分が明記されている	低濃度のマッサージオイル(多くは0.5%~2%)
医療面での臨床データが豊富	マッサージとの併用、応用について

薬として使えるのには訳がある



経皮吸収のおはなし

日用品に安心、安全なエッセンシャルオイルを使う理由

皮膚から吸収される化学物質は排出されることなく体内に蓄積される。

経皮吸収された化学物質は一度体内にとりまかれると排出されにくいことから、経口吸収よりも危険といわれています。食べ物に気をつけている人でも、意外なほど皮膚毒には無頓着なことも多いようです。

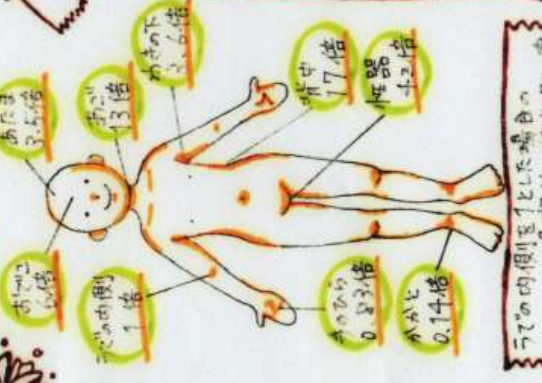
経口吸収された化学物質は、肝臓を中心とした器官を経由して分解、排出されます。肝臓で分解できずに蓄積する物質もあり、多くは数日中に排出されます。一方、経皮吸収された化学物質は、10日たってもその70%程度しか排出されません。消化や分解の化学物質分や子歯などに蓄積されていきます。経皮吸収の化学物質分は約80%といわれています。

植物の持つ力

身を守るためのパワー

植物は、それぞれ様々なパワーを持っています。

このパワーを借りて、人間の弱っている部分を助けましょう!



アロマの作用部位と皮膚の吸収率

健康で力を満ちあふれたライフスタイルのために

人工的につくられた製品

不調に対処する

根本的な問題は残ったまま



現代的なアプローチ

一時的な対処を目的としている。

人工的に分離された物質から

つくられる。

副作用

(報告のあるもの、潜在的なものなど)

全世界の医療費は年間6兆5000億ドル

私たちは、より健康になろうとしている

でしょうか？

自然の力を生かしたアプローチ

身体の要求を満たし

根本的問題に対処する。

植物から抽出

身体と感情面の健康に対応

安全なほたらきが可能である。

自然から生まれた力

根本的問題に対処する

身体の要求を満たす



どちらを選ばますか？

あなたのマイアロマは何ですか？ [自分と向き合ってみよう] 私のマイアロマは何だろう？

ドテラ、ウェルネスセラミッド

知識に基づくセルフケアに

元気・健康

重要

積極的な医療・専門ケア

知識に基づくセルフケア

留めない体づくり

休息とリラクゼーション

運動

適切な食生活



レモン

NO.1-3

NO.1-3

NO.1-3

NO.1-3

NO.1-3

ラベンダー

眼をひらきながら整えてくれる。

「マイアロマ」すること、緊張をほぐす。

健康や美容に効果があること、心身のよい

睡眠を促進する効果がある。

水と混ぜてアロマディフューザーに入水、アロマディフュー

ザーにスプレーすると、さわやかに香ります。

頭皮をひらきながら整えてくれる。

この成分は毛母細胞と頭皮を刺激する。

(頭皮の痒みや頭痛に効果的)

知識に基づいたセルフケアをドテラがお手伝いしてくれす。

息づかいに。

息づかいに。

息づかいに。

息づかいに。

息づかいに。

息づかいに。

息づかいに。

息づかいに。

息づかいに。

息づかいに。

息づかいに。

息づかいに。

息づかいに。

息づかいに。

息づかいに。

息づかいに。