

アロマがもたらすリンパケア ～芳香作用とフットケア～

薬業科	2年	手嶋	まり
	2年	若松	杏珠
	2年	仲道	梨夏

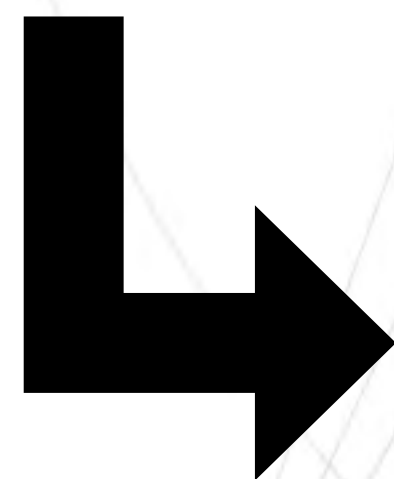
はじめに

『医薬品登録販売者』



ドラッグストアや薬局で活躍できる！

セルフメディケーションを推進



自分自身の健康に責任を持ち、
軽度な身体の不調は自分で手当てすること。

アロマテラピー

女性の三大不調

1. ホルモンバランス
2. メンタルヘルス
3. 足のむくみ

一般社団法人メディカルアロマリンパケア協会のご協力

目的

アロマセラピーを用いて、

女性の三大不調を改善したい！

仮説

1. ホルモンバランス

イライラなどの心身の不調が改善するのではないか？

2. メンタルヘルス

ストレスによる憂鬱な気持ちの軽減がするのではないか？

3. 足のむくみ

足だるさ、ひえの改善、肌の血色が良くなるのではないか？

研究方法①

- ① 植物油とアロマの精油を用いる。
- ② 対象者に膝から下のフットケアを行う。（両足20分間）
- ③ 対象者・・・20代、30代、40代の女性3名ずつ。
- ④ 施術の回数・・・それぞれ週1回、3週続けて行う。
- ⑤ ふくらはぎ・足首の計測、膝から下の写真をビフォーアフターでデータを取る。
- ⑥ フットバス
- ⑦ アンケート
（主観的な感想）



研究方法 使用したオイル・アロマ精油

【植物油】 ホホバオイル

【ホルモンバランス】 クラリセージ ゼラニウム イランイラン

【リラックス】 オレンジ ラベンダー マジヨラム

【むくみ】 ローズマリー ティートリー ジュニパー

【フットバス】 レモン ティートリー

フットケア（施術）



アンケート 質問項目

	質問	施術前	施術後
1	イライラしていない (ホルモンバランス)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2	幸福感がある (ホルモンバランス)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3	リラックスしている (リラックス)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4	リフレッシュしている (リラックス)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5	気分の晴れやかさ (リラックス)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6	むくみの解消 (むくみ)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7	温かくなった (むくみ)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8	肌の血色が良くなった (むくみ)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

【アンケートの結果】 20代平均

→ 施術前 → 施術後

イライラしていない (ホルモンバランス)

肌の血色が良くなった
(むくみ)

幸福感がある (ホルモンバランス)

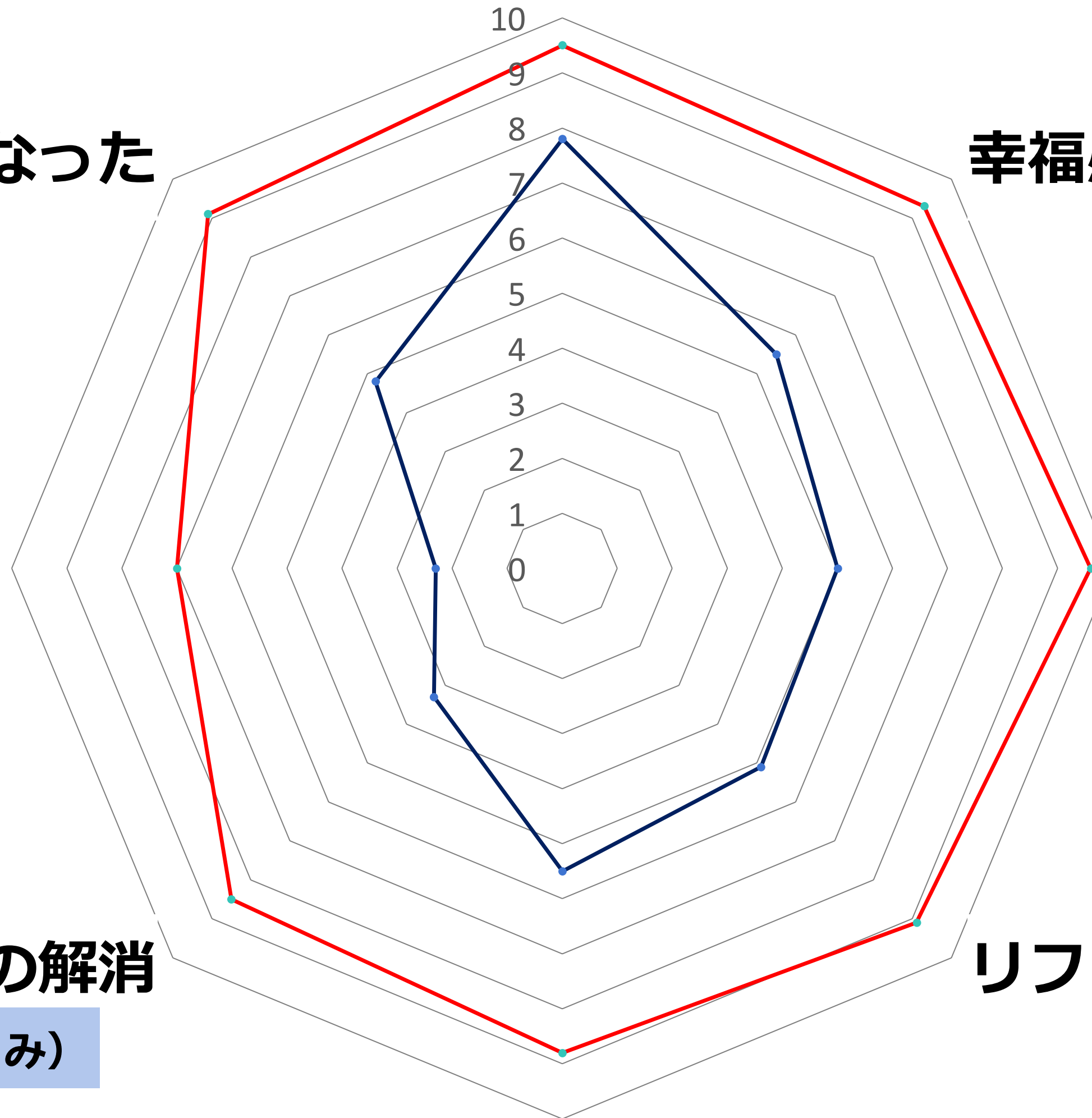
温かくなった
(むくみ)

リラックスしている
(リラックス)

むくみの解消
(むくみ)

リフレッシュしている
(リラックス)

気分の晴やかさ (リラックス)



【アンケートの結果】 30代平均

→ 施術前 → 施術後

イライラしていない (ホルモンバランス)

肌の血色が良くなった
(むくみ)

幸福感がある (ホルモンバランス)

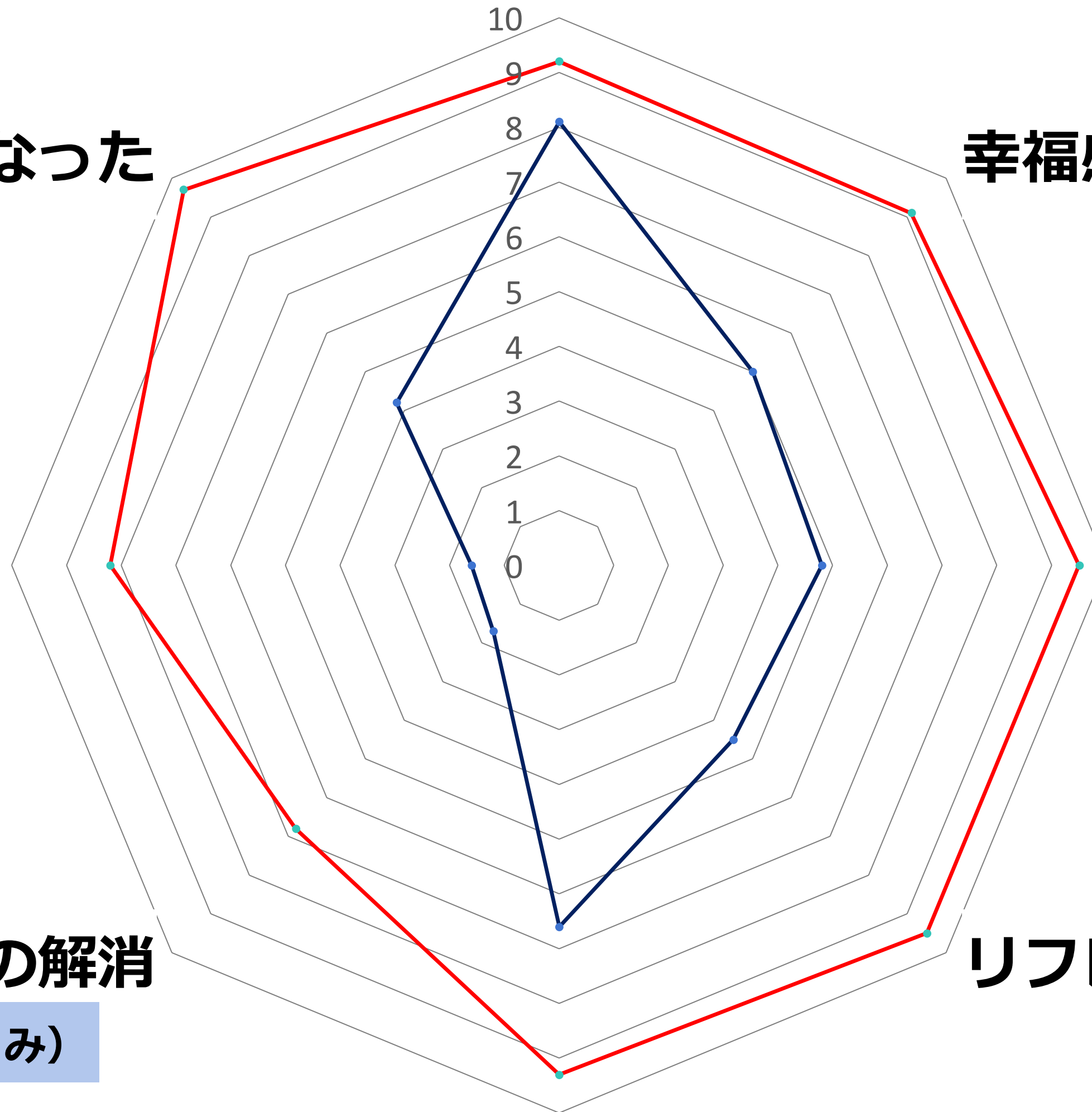
温かくなった
(むくみ)

リラックスしている
(リラックス)

むくみの解消
(むくみ)

リフレッシュしている
(リラックス)

気分の晴やかさ (リラックス)



【アンケートの結果】40代平均

→ 施術前 → 施術後

イライラしていない (ホルモンバランス)

肌の血色が良くなった
(むくみ)

幸福感がある (ホルモンバランス)

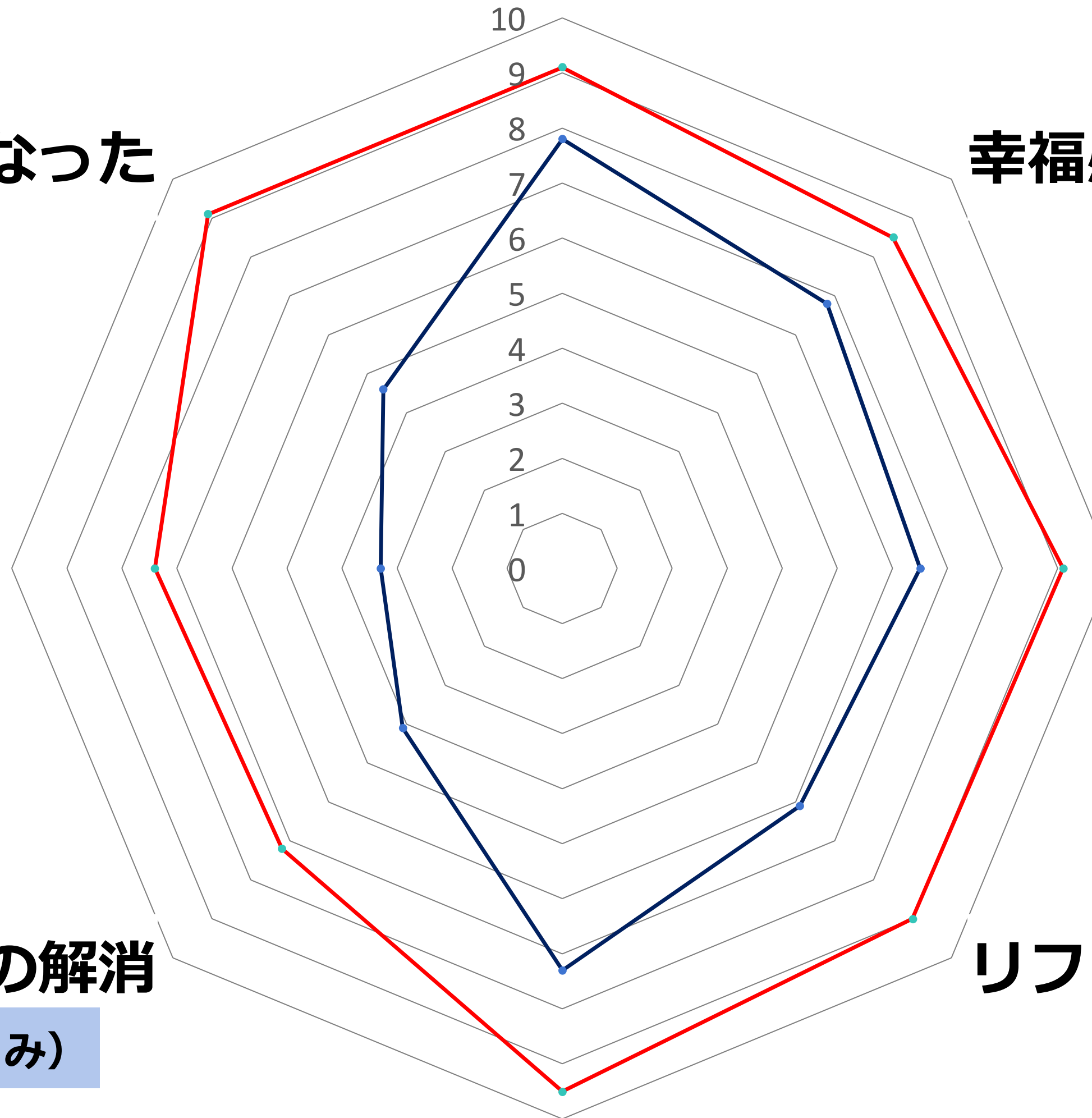
温かくなった
(むくみ)

リラックスしている
(リラックス)

むくみの解消
(むくみ)

リフレッシュしている
(リラックス)

気分の晴やかさ (リラックス)



【アンケートの結果】 全体平均

→ 施術前 → 施術後

イライラしていない (ホルモンバランス)

肌の血色が良くなった
(むくみ)

温かくなった
(むくみ)

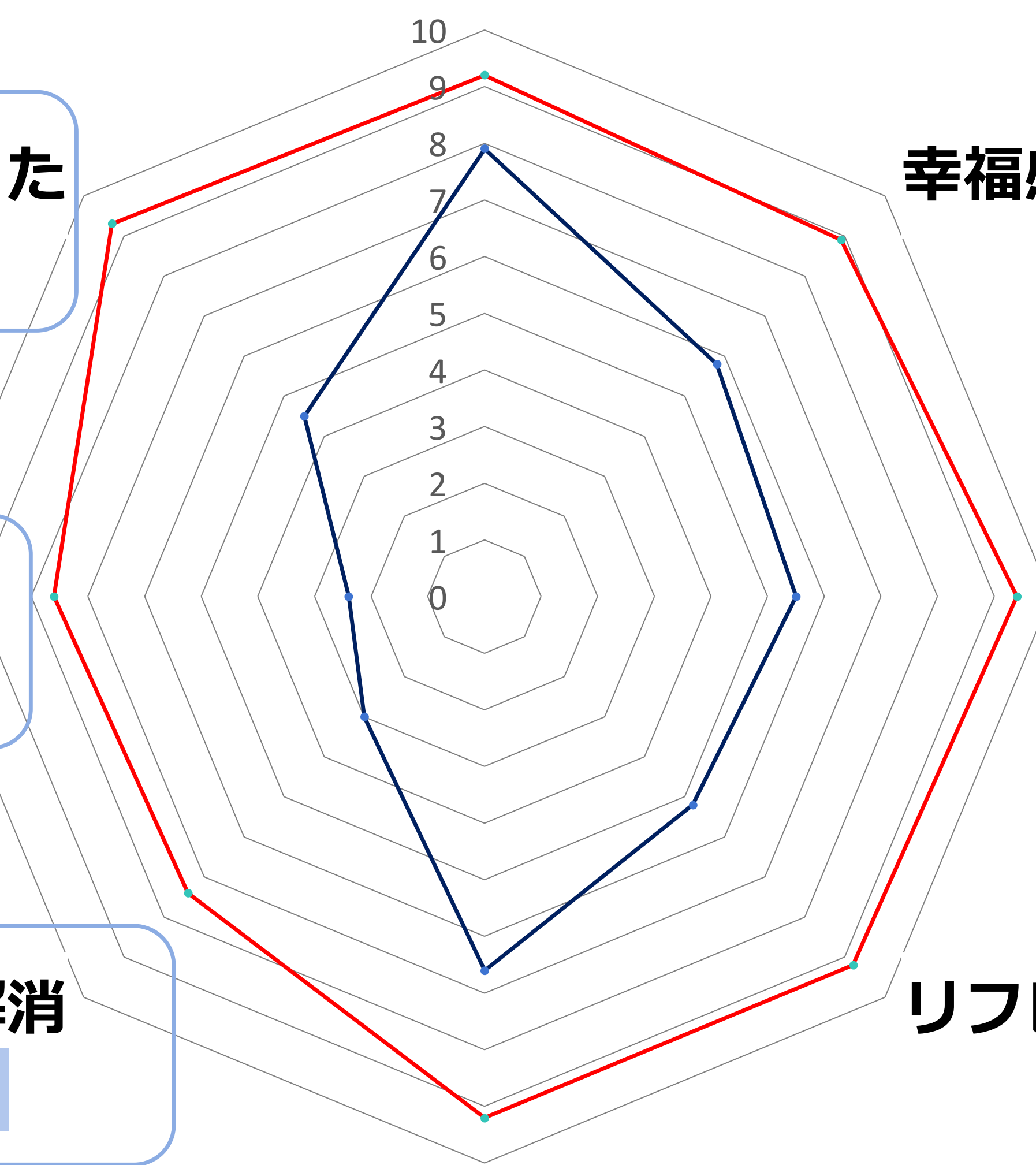
むくみの解消
(むくみ)

幸福感がある (ホルモンバランス)

リラックスしている
(リラックス)

リフレッシュしている
(リラックス)

気分の晴やかさ (リラックス)



計測の結果 20代

Aさん					Bさん					Cさん				
部位	回数	施術前	施術後	結果	部位	回数	施術前	施術後	結果	部位	回数	施術前	施術後	結果
ふくらはぎ	1回目	右37.9cm 左39.1cm	右37.3cm 左38.3cm	右-0.6cm 左-0.8cm	ふくらはぎ	1回目	右36.2cm 左36.7cm	右35.8cm 左35.9cm	右-0.4cm 左-0.8cm	ふくらはぎ	1回目	右33.0cm 左33.4cm	右32.7cm 左32.7cm	右-0.3cm 左-0.7cm
	2回目	右37.9cm 左39.1cm	右37.3cm 左38.3cm	右-0.6cm 左-0.8cm		2回目	右36.2cm 左36.7cm	右35.8cm 左35.9cm	右-0.4cm 左-0.8cm		2回目	右cm 左cm	右cm 左cm	右-cm 左-cm
	3回目	右38.0cm 左39.7cm	右37.5cm 左38.5cm	右-0.5cm 左-1.2cm		3回目	右36.4cm 左36.3cm	右35.6cm 左35.9cm	右-0.8cm 左-0.4cm		3回目	右cm 左cm	右cm 左cm	右-cm 左-cm
足首	1回目	右23.2cm 左23.2cm	右22.7cm 左22.9cm	右-0.5cm 左-0.3cm	足首	1回目	右21.8cm 左22.0cm	右21.7cm 左21.9cm	右-0.1cm 左-0.1cm	足首	1回目	右22.0cm 左22.3cm	右21.3cm 左22.1cm	右-0.7cm 左-0.2cm
	2回目	右22.8cm 左23.7cm	右22.6cm 左22.8cm	右-0.2cm 左-0.9cm		2回目	右21.8cm 左22.0cm	右21.7cm 左21.9cm	右-0.1cm 左-0.1cm		2回目	右cm 左cm	右cm 左cm	右-cm 左-cm
	3回目	右22.7cm 左23.1cm	右22.0cm 左22.3cm	右-0.7cm 左-0.8cm		3回目	右22.0cm 左21.8cm	右21.5cm 左21.6cm	右-0.5cm 左-0.2cm		3回目	右cm 左cm	右cm 左cm	右-cm 左-cm

被験者の都合上計測できず

被験者の都合上計測できず

計測の結果 30代

Aさん					Bさん					Cさん				
部位	回数	施術前	施術後	結果	部位	回数	施術前	施術後	結果	部位	回数	施術前	施術後	結果
ふくらはぎ	1回目	右35.3cm 左35.7cm	右35.0cm 左34.6cm	右-0.3cm 左-1.1cm	ふくらはぎ	1回目	右33.1cm 左33.0cm	右33.0cm 左33.0cm	右-0.1cm 左±0cm	ふくらはぎ	1回目	右32.1cm 左32.2cm	右31.8cm 左31.3cm	右-0.3cm 左-0.9cm
	2回目	右36.2cm 左35.9cm	右35.6cm 左35.1cm	右-0.6cm 左-0.8cm		2回目	右33.3cm 左32.8cm	右32.6cm 左32.0cm	右-0.7cm 左-0.8cm		2回目	右31.9cm 左32.0cm	右31.8cm 左31.7cm	右-0.1cm 左-0.3cm
	3回目	右35.2cm 左35.0cm	右34.5cm 左34.6cm	右-0.7cm 左-0.4cm		3回目	右33.1cm 左32.7cm	右32.4cm 左32.7cm	右-0.7cm 左±0cm		3回目	右32.3cm 左32.0cm	右31.3cm 左31.4cm	右-1cm 左-0.6cm
足首	1回目	右21.5cm 左20.5cm	右21.2cm 左20.4cm	右-0.3cm 左-0.1cm	足首	1回目	右21.5cm 左21.4cm	右21.3cm 左21.0cm	右-0.2cm 左-0.4cm	足首	1回目	右20.9cm 左19.9cm	右20.5cm 左19.5cm	右-0.4cm 左-0.4cm
	2回目	右20.5cm 左20.5cm	右20.5cm 左20.0cm	右±0cm 左-0.5cm		2回目	右21.2cm 左21.0cm	右20.8cm 左20.6cm	右-0.4cm 左-0.4cm		2回目	右19.9cm 左20.2cm	右19.9cm 左20.0cm	右±0cm 左-0.2cm
	3回目	右19.9cm 左19.8cm	右19.4cm 左19.8cm	右-0.5cm 左±0cm		3回目	右21.3cm 左21.0cm	右21.0cm 左21.0cm	右-0.3cm 左±0cm		3回目	右20.0cm 左20.3cm	右19.0cm 左19.6cm	右-1cm 左-0.7cm

計測の結果 40代

Aさん					Bさん					Cさん				
部位	回数	施術前	施術後	結果	部位	回数	施術前	施術後	結果	部位	回数	施術前	施術後	結果
ふくらはぎ	1回目	右40.0cm 左40.9cm	右39.3cm 左40.8cm	右-0.7cm 左-0.1cm	ふくらはぎ	1回目	右31.7cm 左31.8cm	右30.9cm 左31.1cm	右-0.8cm 左-0.7cm	ふくらはぎ	1回目	右29.9cm 左29.9cm	右29.7cm 左29.7cm	右-0.2cm 左-0.2cm
	2回目	右39.5cm 左40.4cm	右39.3cm 左40.2cm	右-0.2cm 左-0.2cm		2回目	右31.8cm 左31.5cm	右31.0cm 左31.1cm	右-0.8cm 左-0.4cm		2回目	右29.7cm 左29.7cm	右29.7cm 左28.0cm	右±0cm 左-1.7cm
	3回目	右39.5cm 左40.2cm	右38.6cm 左40.0cm	右-0.9cm 左-0.2cm		3回目	右31.8cm 左31.8cm	右31.3cm 左31.4cm	右-0.5cm 左-0.4cm		3回目	右30.3cm 左30.2cm	右29.8cm 左29.3cm	右-0.5cm 左-0.9cm
足首	1回目	右25.3cm 左26.0cm	右24.2cm 左25.8cm	右-1.1cm 左-0.2cm	足首	1回目	右18.5cm 左18.7cm	右18.2cm 左18.7cm	右-0.3cm 左±0cm	足首	1回目	右17.8cm 左17.5cm	右17.6cm 左17.4cm	右-0.2cm 左-0.1cm
	2回目	右23.5cm 左24.6cm	右23.5cm 左24.5cm	右±0cm 左-0.1cm		2回目	右18.5cm 左18.9cm	右18.4cm 左18.5cm	右-0.1cm 左-0.4cm		2回目	右17.7cm 左17.6cm	右17.6cm 左17.3cm	右-0.1cm 左-0.3cm
	3回目	右24.4cm 左24.8cm	右23.9cm 左24.0cm	右-0.5cm 左-0.8cm		3回目	右19.1cm 左18.9cm	右18.3cm 左18.8cm	右-0.8cm 左-0.1cm		3回目	右18.5cm 左19.0cm	右18.1cm 左17.7cm	右-0.4cm 左-1.3cm

考察① アロマについて

- ① 三大不調を改善できた。
- ② 3分程度でアロマの成分の作用が表れた。
- ③ 保湿力が持続。皮膚の摩擦や乾燥を防ぐ。
- ④ 心身ケアの重要性を知った。

考察② リンパケアについて

before

右足

左足

after

右足

左足

左のふくらはぎが
1.7cmサイズダウン

足首も細くなったよう
に見える

足が軽くなった

全身が温かくなった

まとめ

- ① アロマを用いて三大不調を改善できた。
- ② アロマフットケアを通して精神的、肉体的にアプローチをすることが出来た。
- ③ 心身ケアの重要性を知った。
- ④ アロマで出来るセルフメディケーションを伝えていきたい。
- ⑤ 「気持ち良かった！ありがとう」の感謝の言葉が嬉しかった。

セルフケア



ご清聴ありがとうございました。