



Robert Tisserand氏の奥様と一緒に精油の研究・教育をされているHana Tisserandさんが嗅覚と認知機能の関係について投稿をされていて興味深く拝見しましたので、抜粋してご紹介します。

Delon-Martinらの研究（2013）で、定期的な嗅覚刺激が脳に大きな影響を与えることが判明し、調香師とそうでない人の脳では、特定の領域の体積が著しく大きくなるほどの構造的な違いが観察された。定期的に香りに触れることが脳の健康全般、特に認知機能に大きな影響を与えることを示す証拠がどんどん発見されている。

軽度認知障害でもアルツハイマー病でも、脳の嗅覚皮質の匂いに対する反応が大幅に低下し、それが嗅覚の低下として現れる。嗅覚の低下は、他の症状が発見される前に起こる可能性があるため、それを検査すれば早期介入が可能になる。嗅覚検査は、他の神経学的・心理学的障害（パーキンソン病、うつ病）の発見にも利用でき、嗅覚と味覚の研究を推進する団体STANAは、嗅覚検査が一般的な健康診断となるよう提唱している。市販のテストを注文したり、精油を使って自宅で自分の嗅覚をテストできる。



【自宅での嗅覚テストのやり方】

- ① 精油を6〜8種類選んで書きだし、それぞれに番号をつける。
- ② 綿球にそれぞれ1滴ずつ垂らし、小さなボトルに入れる（インヘーラーでもOK）。
- ③ それぞれの瓶の底に、中に入っている精油に対応する番号のラベルを貼る。

次のいずれかでテストをするとよい。

- ・ヒントなしで香りを嗅いでその精油が何かを言う。
- ・使用した精油をリストにし、嗅いだボトルの番号を付ける。
- ・各精油（ボトル）に3つの選択肢を作り、そこから選ぶ。

難易度は調整してOK

嗅覚の状態を記録しておくことは大事。一般的に90%以上正解であれば素晴らしい結果、50%以下であれば嗅覚に障害がある可能性あり。匂いを嗅いだら、まず「何か匂うか？」という質問をする。- これで匂うかどうかを判定でき、1か0（イエスカノーカ）のスコアがつけられる。次に「何の香りか？」を採点。各サンプルにつき2点満点。1点は匂うかどうか、1点はそれが何かだ。

嗅覚と香りをどのように活用すれば記憶力を高め、脳のパフォーマンスを向上させることができるか？そのヒントとなるいくつかの研究をご紹介します。

◆想起テスト中にローズマリーシネオールを拡散させた。精油を浴びたグループは、コントロール群と比較して13%精度が向上した(Moss et al 2003)。別の試験では、4種類の精油を記憶テスト中に拡散させたところ、ローズマリーとペパーミントは記憶の質と二次記憶のスコアを改善したが、ラベンダーとイランイランは改善しなかった (Moss et al 2008)。



◆記憶力を高めるもうひとつの方法は、条件づけの力を利用することである。古典的条件づけでは、精油を拡散させながら事実やスキルを学び、それを思い出す必要があるときに、同じ香りを使って記憶を刺激する。これは、その人が馴染みのない精油を使う方が効果的かもしれない（以前の連想との混同を避けるため）。2010年に行われた研究では、ローズマリーまたはレモンの精油の蒸気を浴びながら、単語を次々と見せられ心地よさを評価するよう指示された（記憶テストであることを隠すため）。その後、同じ香りか別の香りを嗅ぎながら、その言葉を思い出すように指示された。同じ香りを嗅ぎながら単語を覚えたグループは、テストと想起の際に異なる香りを嗅いだグループよりも有意に成績が良かった。

◆Targeted Memory Reactivation (TMR) は、過去の学習と結びついた感覚刺激を睡眠中に用いて、特定の記憶をターゲットにして再活性化させる技術。睡眠中、脳はある記憶を定着させ、他の記憶は定着させない。睡眠中に、最近学習したときに嗅いだ同じ匂いが提示されると、脳はその特定の学習情報を定着させる（長期記憶に移す）。TMRを使った研究は、においよりも音の方が多い。しかし、夜間に匂いを拡散させることは容易であり、匂いは人を起こさず、また事実的な記憶だけでなく感情的な記憶にも有効である。研究によると、夜間の匂い暴露は徐波睡眠時 (SWS)、つまり眠り始めてから2〜3時間の間に実施するのが最も効果的であるが、一晩中低レベルの匂いを拡散させることも効果的であるというところである。匂いを使ったTMRを実証した最初の臨床研究は、2007年にドイツのピョルン・ラッシュラが行った。被験者は、睡眠前にバラの香りを嗅ぎながら記憶課題を与えられた。同じ匂いをSWS中に提示すると、翌朝のテストの得点が上がった。SWS中に匂いを嗅いだら、学習段階では匂いを嗅いでいなかった場合、あるいは睡眠中だけ匂いを嗅ぎ、翌日の起床時に匂いを嗅いだ場合、スコアは大幅に低かった。

香りには、私たちの脳を形成する力がある。そして、病気や治療によるものであっても、単に高齢によるものであっても、認知機能の問題に取り組む際に、香りによる潜在的な力を役立てることができる。

Hana Tisserand, Essential Oils and Cognitive Function, Tisserand Institute Blogより

次号のお知らせ

2024年10月発行予定
記事締切：2024/8/15

事務局ではaromapioに掲載する記事を募集しています。ケアルーム情報、ご自身の活動報告、イベントの告知等も募集しています。

記事情報はこちらまで

info@jaa.net

※件名を「aromapio記事」とご記載ください。



ご挨拶

2024年は、元日から能登半島地震、羽田空港での衝突事故、北九州市小倉北区の大規模火災と続き、いつ何時災害や事故が起こっても不思議ではないという現実と直面した年明けでした。また、コロナパンデミック、国家間の武力紛争など世界的にも「安全・安心」としての脅威が、ここ数年世界各地で起こっています。仏教における生老病死という言葉は、「生まれること」「老いること」「病気になること」「死ぬこと」の、生きている限り避けることのできない4つの苦悩（自分の思うようにならないこと）を意味しています。第9回JCAA総会テーマの『生きることの奇跡』という言葉は、それぞれの人生のナラティブにおいて、この4つの苦悩を意味のある出来事として受け止め、いかなる困難な状況下でも周囲に流されることなく、自ら考え判断し行動していくことの大切さを私たちに気づかせてくれます。

「健康こそが善であり病気は治すべき状態である」とする健康至上主義に基づく近代西洋医学の考え方は、その人らしく生きるというナラティブの破壊に繋がってしまうこともあります。病気になった患者としてではなく、一人の人間として人生というナラティブを自らの足で歩むことができるようにサポートすることも、これからの時代の医療にとって重要な役割になっていくことでしょう。

「生きることの奇跡」は、生かされていることへの気づきによりその輝きを増します。自分らしい人生を選択しナラティブを書き換えるためには、死への不安・恐怖ではなく「私はどう生きたいのか」という問いかけと向き合わなければなりません。臨床アロマセラピストの役割は、人生という限られた時間と空間の中で、自分を取り戻すための「場」を提供することでもあります。そのためには、セラピスト自身が自らのナラティブを通じてプレゼンス（存在力）を高めていくことが重要な鍵となります。JCAAは、そのために必要な「場」を引き続き提供していきます。

代表理事 竹林直紀

セミナークーポンを使って お得に受講しましょう

- ・500円分×2枚
- ・適用対象：総会を除く全セミナー
- ・有効期限：2024年4月1日～2025年3月31日
- ・お一人につき2枚の発行
- ・1回のお申込みにつき1枚のみ有効

クーポンコード

- ①8qon7dxwsc8w
- ②a1inllpo6y8s

クーポンの使用法

1. JCAAのホームページにログイン
2. ご希望セミナーをクリック
3. お支払い方法の下「クーポンを変更する」をクリック
4. 次画面でクーポンコードを入力してください。

2024年度 研究助成制度の お知らせ

2024年度研究助成制度のお知らせJCAAでは臨床アロマセラピーの開発や質の向上に寄与するにふさわしい研究に対し、研究費の助成いたします。詳細については、JCAAホームページの研究助成の募集要項をご確認の上、所定の申請用紙に必要事項を記入し、JCAA事務局までご応募ください。

応募開始：2024/7/1～
2025/10/31
助成額：10万円/件
研究期間：1年間

第9回JCAA総会のご案内 生きることの奇跡

日程	2024年6月29日(土) 10時～17時
参加費	事前参加申込4,000円 / 通常参加申込5,000円
会場	AP横浜 (横浜駅西口より徒歩6分) 神奈川県横浜市西区北幸2-6-1
申込	QRコード ホームページより 申込受付中 参加のお申し込みはこちら

※事前参加申込期間は2024年5月31日迄です。
6月1日以降の申込は参加費5,000円となります。

特別講演



宮本 二郎 先生
(小児緩和ケア医・訪問診療医、
クラウンチロー)

「難病のこども達が
教えてくれた大切なこと」

研究発表

- 山形友里さん (神戸10、クリニカル5)
- 北佳子さん (神戸15、クリニカル8)
- 山田あかねさん (神戸16、クリニカル12)

アロマハンドマッサージの臨床応用の可能性と障壁について
～「リレーフォーライフジャパン2023滋賀医科大学」におけるアロマハンドマッサージ参加者の実態調査～

活動報告

※五十音順

大久保 美貴さん (神戸20、クリニカル12)

アロマセラピーを組み込んだ
訪問看護ステーションを開設して

小島 雅美さん (東京4)

産婦人科病棟内サロンにおける
産前産後ケア活動の現状と課題

菊本 理絵さん (神戸14、クリニカル7)

自宅ケアルーム開業から3年
在宅療養者とその家族へのアロマセラピー

徳田 敦子さん (神戸18、クリニカル10)

通所リハビリテーション利用者への
アロマセラピー

親睦会・分科会、お楽しみ抽選会、
Kobe aroma company特別販売

現代版マヤカレンダーを生活に活かそう！～ダイアリーの見方講座～

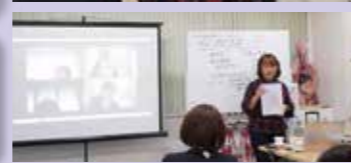
2024年1月28日 関西支部

この講座では、第7回総会/特別講演講師の秋山宏宣先生の講座内容を日常生活に活用していくには何を意識すれば良いのか、秋山先生のそばで活動され、ダイアリーの企画、編集をされています。鑑定士の桑田久美子先生を迎えて銀河のマヤツオルキン、太陽の紋章、5つの城を中心に銀河の波に乗れるよう楽しく教えて頂きました。銀河の中心からのエネルギー、周波数を形に現した13対20を意識すると人生の流れ、人との関係性、目指す方向性が見えてきますと講師の説明があり、自分でダイアリーに書き込んでいくと「えっ！そうだったの！」と普段使っている12か月カレンダーでは決して分からない流れを知ることができ、あっという間の3時間でした。

参加者の声

昨年度も参加しましたが、手帳を十分に活用できていませんでした。今回は具体的な活用法をわかりやすく教えてくださったので、今年はしっかり活用できそうです。今後も継続していただきたいです。

先が不安な世の中、心が不安定な状態のタイミングでの学びができてありがたく思っております。



このセミナーは、恒例開催する予定です。第3回目の参加をお待ちしております。

JCAA会員活動報告会

2024年2月23日 東海支部

3名の会員様から素晴らしい活動報告をいただきました。

- ① 福祉の現場でアロマセラピーを (竹平野里絵さん)
- ② 絆 ～調剤薬局の可能性～ (柴田教子さん)
- ③ 訪問看護でのアロママッサージの導入と活用 (高橋麻貴さん)

来校、WEBともに多くの会員様が参加くださいました。活動をこれからされる人、すでに活動されている人にも学びの多い報告会でした。また、発表者の方からも報告だけではなく、参加者に質問する場面もあり、これからの課題や次へのステップなどが明確になられたようでした。貴重な発表をありがとうございました。



参加者の声

発表者それぞれの立場で、セラピストとして、努力され、ご自分の引き寄せ力で、歩いていらっしゃるということが伝わりました。私も、自分が出ることの積み重ねて行くことと思いましたが、参加して良かったです。ありがとうございました。

期を超えて、皆さんの活動を知ることができ大変有意義な時間となりました。私自身のこれからも考える機会になったことや、何よりも勇気を貰えました！



職種がそれぞれ違うけど、誰かのために悩み頑張る想いは一緒なんだと痛感しました。

ボランティア活動 「自分らしく生きる」ことを支えるために

参加者の声

利用者さんの気持ち良さそうな表情を見ることができ、こちらまで嬉しい時間となりました。

アロマセラピーを通して穏やかで優しい交流を持つことができました。

利用者さんとコミュニケーションが取れると、自然と笑顔が溢れる素敵な時間になります。

メディカルいつき

毎月第一水曜日が固定の活動日でしたが、2024年度からは毎月第一の活動日の曜日が変わります。活動日ご確認ください！

メディカルいつき活動スケジュール
6月7日(金)
7月6日(土)
8月5日(月)



はっぴーの家

地域の方々に愛され、地元の方にも気軽に足を運んでくださるウェルカムな施設です。利用者さんお一人お一人との触れ合いの時間を大切に、一緒に活動してみませんか？

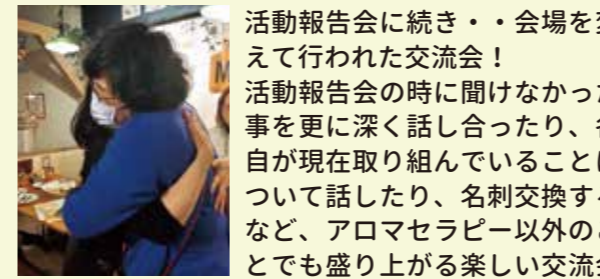
はっぴーの家(播磨)活動スケジュール
6月19日(水)
7月19日(水)
8月21日(水)



アロママッサージに必要なブレンドオイルはJCAAにて用意しております！ボランティア活動が初めての方も担当者が同行してサポートしますのでご安心ください。

交流会

2024年2月23日 東海支部



参加者の声

聞きたいことを存分に話せる時間ができたと思います。夜の開催というのもよかったと思います。

発表者以外の方の活動内容も聞くことができ、刺激を受け、また私も頑張っていこうと思いました。

活力になりました私も出来ることからアロマ活動を再開したいと思います。

支部員より

参加くださった皆様から、活動報告会、交流会は期を超えた交流ができるので、「年に数回実施して欲しいです」との声をたくさんいただきました。また今年も企画しています。お楽しみに！

第41回症例検討会

2024年3月1日 神戸校・オンライン

今回は、多発性硬化症で複雑な皮膚感覚障害と運動神経障害に加え、二、三年前から現れた幻覚や胸が締め付けられるような感覚、不眠症状を抱える男性の症例について話し合いました。多発性硬化症は免疫細胞が中枢神経(脳・脊髄)や視神経に炎症を起こして神経組織を障害する自己免疫疾患です。病発症時の経緯や身体症状の辛さをクライアントが語る中で、セラピストはその思いに寄り添ったケアを提供しているか？病気で失われてしまった感覚よりも、今残っている使える感覚に視点を向けられ、施術後の身体の変化に喜びを感じられたクライアントの言葉をどのように受け取るのか？考える機会となりました。クライアントとの関わりには明確な正解がなく、セラピストは葛藤を抱えることもありますが、自信を持って役割を全うしていることが大切だと学びました。貴重な症例を発表いただき、ありがとうございました。



次回開催 2024年9月6日(金)19:00~HCPS神戸校・オンライン

JCAA Shedule 2024

詳細につきましては、ホームページ・案内メール等でご確認ください。

- 6/29 (土) >> 第9回総会「生きることの奇跡」 横浜
- 7/20 (土) >> ブラッシュアップセミナー 東京
- 9/6 (金) >> 第43回症例検討会 オンライン 神戸

アロママッサージ ブラッシュアップセミナー

2024年3月20日 関東支部
講師：岩元麻夕先生
宋鐘姫先生 (HCPS実技講師)

ブラッシュアップセミナーが東京で開催されました！関東、中国地方の会員様から予定していた席数を超えるお申込みがあり、増席して開催。セミナーでは、参加者同士が相互にモデルになって指導を受けます。施術を受ける方も、施術する方も久しぶりのことで、マッサージの手技はもちろんですが、施術時の姿勢を重点に指導しました。姿勢が変わることで、深く優しい圧に変わっていくことをモデルになって実感されていました。終了後のお茶会では、お互いに近況を話し情報交換したりと楽しく過ごされていました。

次回の東京開催は7月20日(土)です！ご参加お待ちしております。



余った精油を持ち寄って 楽しくクラフト作りをしよう！

2024年3月20日 関東支部



参加者が自宅から持ち寄った精油と関東支部で用意したローズウッド、ヘリオトロープAbs精油、ドライハーブを使って、アロマワックスバーとミニリードディフューザーを作成しました。茶話会では、「お出かけイベントを開催してほしい」「会員同士交流を深める企画をやってほしい」という声も寄せられました。関東支部は今後も皆さんに参加いただけるイベントを計画し、交流の場を提供していく予定です。

