

ほっこりな♡ぼらんていあ(6)
有償ボランティア ひまわりオレレンジ

私たちひまわりオレレンジメンバーは、起業しながら相模原市で地域貢献のために、ボランティア活動を行っております。

ひまわりオレレンジでは、介護の現場で代替医療としてアロマテラピー(芳香療法)を導入していただきたいと思い、相模原市中央区田名の有料老人ホームアーバンリビング相模原さまで毎月アロマオイルを使ったハンドマッサージのタッチセラピーを行わせていただいております。活動を始めて二年目、やっとご入居者さまもお顔なじみになってきました。

タッチセラピーとは、「触れる」ことによる効果をいかした肌と肌との触れ合いによるコミュニケーションの一つです。皮膚や表面の筋肉への軽い刺激により、神経性の緊張を和らげ痛みを軽減したり、触れることで癒しのホルモンIIオキシトンが分泌されると、心拍数を下げる・血圧を下げる・不安を軽減するといった抗ストレスや免疫システムの強化などの効果が期待できます。

タッチセラピーは、ご家庭でもできる簡単なケアなのでぜひ在宅介護などをされているご家族さまも自宅でのケアなどに取り入れて欲しいと思います。このタッチセラピーに代替医療の芳香療法であるアロマテラピーを加えることで、認知症予防・改善にも繋がります。アロマで認知症予防は最近ではTV番組でも取り扱われたため、だいぶ知られてきましたが、それでもまだまだ実践されている方は少ないです。私たちは「地味に地道に」を合言葉に、これからもアロマを通じてボランティア活動を続けていきたいと思っております。

ぜひアロマやタッチセラピーに興味のある方はサロンにてお教えしておりますのでお問合せいただけたら嬉しいです。

ボランティア活動は、タッチセラピーのほかにも、介護予防レクリエーション講師としてクラフト教室や介護予防体操なども行わせていただいております。ご自分の特技や趣味を生かしてボランティア活動を募集しております。



クラフト教室の作品(香の袋)



タッチセラピー(ハンドマッサージ) ボランティア
代表: 本村直子(もとむらなおこ)
お問合せ: 小さな自宅サロン*向日葵*
相模原市中央区田名 6105-9
ホームページ [http:// www.jitakusalon-himawari.com](http://www.jitakusalon-himawari.com)
主なボランティア活動先 有料老人ホーム