スキルアップ講座週間～２０１２

⑦

アロマドレナージで足は細くなるのか！

講師　佐々木カイロプラクティック院長　佐々木芳春 先生

この講座では、アロマドレナージの効果とオイル作りやってみました。痛みと感覚についてのお話やリンパ腺のとおりをよくすると細くなり、体調も良くなるのだというようなお話も教えていただきました。講座が終わった後も良い香りがして、とても気分良く過ごすことが出来ました。

感想コーナー

・　コロンを作ったり、マッサージをやったりしてとても楽しかったです。ころんは４人グループのみんなが好きなニオイを組み合わせたかったのですが、なぜか微妙になった気がします。マッサージはとてもいいにおいで足のむくみがなくなり軽くなった気がします。家でも買ってやってみたいです。これを続ければ細くなれる気がしてきました。

・　普段自分でやることのないマッサージやアロマオイルつくりなど、貴重な体験だったと思います。リンパ腺の事や血流のことは今まで意識したことはなかったのですが、今日からは少し気にかけてみたいです。大変良い経験になりました。

・　今日は最初に体の仕組みから学びました。手や足などをぶつけた時に、ぶつけた部分をさする動作は意味があることを知りました。次にオイルを作りました。たくさんあるアロマの中から一つ選ぶのにも苦戦しました。でも体験できて楽しかったです。いいにおいになりました。機会があればまた作ってみたいです。

・　人間は海から生まれたという話や、痛みと感覚は別だという脳の仕組みなどについても知ることができ勉強になりました。顔がむくんでいるときは血液がつまっているらしいので､リンパ節を流すとむくみが解消されるという豆知識も教えていただきました。実際にマッサージにもチャレンジしてみたいと思いました。アロマオイルの種類や調合の仕方を教えてもらったので試してみたいです。

・　今日の講座を聞いて、病気になるきっかけについてや体の健康について改めて学ぶ事が出来ました。コロンを作ってみて、できた香りは微妙だったけどいい経験ができて良かったです。アロマでマッサージをしてみて、最初にどんな変化があるのか分からな

かったけど、やっているうちに少しずつ変化があるような気がしました。たくさんの経験が出来て良かったです。