

CONTENTS

第1章

アロマとの出会い

はじめに 2

1	始まりは愛	12
2	愛は触れること	14
3	傷つきながら	25
4	病気を受け入れる	26
5	繰り返すしかない	27
6	大切な人だから	28

1	認知症とアロマケアの関係	34
2	見えない香りが心を癒す 身体を癒す	48
3	補完代替療法としてのアロマセラピー	57
4	アロマセラピーの歴史	60
5	福祉アロマの可能性	62
6	福祉アロマのお仕事のひとつ	64
7	香りの効果効能	66
8	香りタッチングで病気を予防	72
9	努力ではなく行動するだけ	74
10	福祉アロマを学ぶ	75

第3章

実践！ アロマケア

- 1 アロマタッチは優しく触れるだけ 92
- 2 毎日のアロマケア 95
- 3 セルフケア 96
- 4 日常でできるアロマ活用 98
- 5 在宅介護中のアロマケア 101
- 6 ケアラーのためのアロマケア 111
- 7 施設でのアロマケア 112
- 8 障害者へのアロマケア 118

第4章

アロマで変わるあなたの世界

- 1 世界の人に伝える 126
- 2 自分の夢は叶える 127

第5章

アロマのある日々の暮らし

〜1日の始まりと終わりに〜

3	生きる根っこを育てる	129
4	夢は叶えるもの	132
5	諦めの人生から叶う喜びの人生が待っている	133
6	大丈夫 今しかない!	135

1	朝起きてから優雅な気持ちになるアロマ	140
2	「出勤したくない!」憂鬱な朝に元気が出るアロマ	142
3	まったりした夜のおうちアロマ	143
4	お風呂アロマ	145

おわりに

参考文献

149 154