

【メディカルアロマ講座 コース内容】



●basicコース



理論

・アロマセラピーとは

アロマセラピーの定義／フランス式とイギリス式の違い／日本での精油とメディカルアロマセラピーの認識など…

・精油とは

精油の基礎知識／精油とアロマオイル／正しい精油の見分け方／精油の学名／精油の保管方法／注意事項など…

・アロマセラピーの基礎

精油の吸収ルート／精油の利用方法／メディカルアロマに必要な道具・基材／精油の希釈濃度／濃度計算など…



精油学

・精油の作用と働き

思考やメンタル・体に働きかける作用／菌やウイルス・微生物に働きかける作用／皮膚（お肌）に働きかける作用など…

・メディカルアロマで使いたい、はじめに選ぶ精油8選

ラベンダー・アングスティフォリア／ティートゥリー／ペパーミント／ゼラニウム／ユーカリ・ラディアタ
イラン・イラン／オレンジ・スイート／レモン



活用法

・症状別のメディカルアロマ活用法

ちょっとした身体の不調が感じられた時、病院やお薬に頼らなくても過ごせる精油の具体的な使い方など…



●advanceコース



化学

・精油の化学の基礎知識

芳香分子／原子／元素／分子／原子量／分子量／結合／結合手など…



・精油化学における有機化合物の分類

基本骨格／官能基／主な成分など…



精油学

・メディカルアロマに役立つ、おすすめ精油12選

ローズ／フランキンセンス／カモマイル・ジャーマン／カモマイル・ローマン／ユーカリ・レモン／ローレル
ラヴィンツァラ／ローズマリー・シネオール／ローズマリー・カンファー／バジル／ウィンターグリーン／ブラックスプルース

活用法



・ハーブウォーター

ハーブウォーターとは？／特徴と取扱い／使用例など…

・症状別のメディカルアロマ活用法&レシピ

身体の不調だけでなく、痒みや擦り傷・メンタル面のケアからスキンケア・ヘアケア、またアウトドアやお掃除にも使える
実用的なお悩みに対しての精油活用法とレシピなど…

例)

のどの痛み・鼻水・鼻づまり・乗り物酔い・胃痛・蕁麻疹・水虫・眼精疲労・むくみ・冷え性・腰痛
スポーツ後のアフターケア・更年期・落ち込み・くすみ・肌弾力など…

