



## 🌱 花とみどりでできることシリーズ④ 🌱

ハーブの香りで癒されよう！



# ハーブ手浴

### 【よいところ】

- ① 場所を問わず行える
- ② 誰でも手軽に行える
- ③ 血行がよくなり、さわやかになる
- ④ ハーブの種類をかえることで何通りもの楽しみ方ができる
- ⑤ ハーブの香りと適度なあたたかさが五感を刺激し、リラックスできる

上腕の下にクッションやタオルを敷いて洗面器に手がつかない姿勢がベストです！

### 【準備するもの】

- ・洗面器
- ・お湯
- ・好みのハーブ
- ・エッセンシャルオイル(\*あれば)



- ① 洗面器にお湯(人肌程度)を張ります。
  - ② 好みのハーブの葉や花びらをちぎって浮かべます。
  - ③ エッセンシャルオイルがあれば1~2滴たらしめます。
  - ④ あとは、手をつけて楽しみましょう。
- \*揉んだり、ちぎったりするとより香りが強くなります。



### 【おすすめのハーブと効能】

#### ラベンダー

効能:心と体のリラックス効果など

#### おすすめポイント

思わず眠りたくなるようなリラックスできる香りと、鮮やかな花びらの色を楽しめます。

#### アップルミント

効能:リフレッシュ効果など

#### おすすめポイント

スーっとしたさわやかな香りが楽しめます。



#### ラベンダー

紫色の花がとってもきれいでしょ。

### 【園芸療法士の声】

- ・ リラックスすることで、穏やかな時間を過ごすことができ、様々なことを語る時間が持てました。