

コロナ禍で、がんサロンの開催ができず、患者さんや御家族との情報交換の場が持てない期間が続いています。そこで、各季節でお便りを出すことにしました。少しでも療養生活の中で、お役に立てる情報をお伝えしていけたらと思います。

## アロマテラピーで入浴剤を作ろう

アロマテラピーとは？植物から抽出したオイル(精油)を用いて、香りを楽しみ、リラックス効果や自然治癒力を高める効果があるといわれています。今回は、好きな香り、目的に応じた精油を選び、オリジナルの入浴剤を作ってみましょう。

### 〈準備するもの〉

- ・精油(1~5滴)
- ※ぐっすり眠りたい時は、ラベンダーやオレンジがおすすめです。
- ※いろんな香りをブレンドした精油も販売されています。
- ・天然塩または重曹またはハチミツ 大さじ2
- ・容器・計量スプーン

### 〈手順〉

- ①容器に天然塩もしくは(重曹かハチミツ)を大さじ2入れる
  - ②精油を1~5滴入れる
  - ③ガラス棒などでよく混ぜる
  - ④湯をはった浴槽に①を入れ、よく混ぜて入浴する
- ※はちみつはミネラルやビタミン豊富で、保湿効果が期待できます。
- ※天然塩は血行を促進します。冷えを感じた時におススメです。
- ※使用後の残り湯は洗濯などに使用しないでください。



緩和ケア看護師  
若木のイチ押し!

## 「ぼく モグラ キツネ 馬」

今回私がおすすめしたい本は、今年5月15日放送の「世界一受けたい授業」で精神科医が選んだストレスを減らすベストセラー本として紹介された「ぼく モグラ キツネ 馬」です。

ぼく、モグラ、キツネ、馬が共に冒険しながら心の交流を描いた話です。イラストが素晴らしいので、それだけで癒されるのですが、何といたって言葉がシンプルで読みやすく、言葉の1つ1つが心に刺さり、忙しい日常でいつの間にか忘れていた「当たり前のこと」に気づかされます。読んだ後すごく清々しい気持ちになりました。



このご時世、環境が変わり、いろいろな制限が強いられる中、ストレスで疲れた心のビタミン剤になりますよ。

がんサロンに関する問い合わせ  
がん相談支援室 若木(0767-52-6611(代))

