

アロマテラピー BOOK LIST

* 本は貸出中の場合があります。

『アロマテラピーの教科書』和田 文緒／著 新星出版社 2008

アロマテラピーを始めるにあたって、知っておきたいことがギュッと詰まった1冊。精油の効能やセルフケア方法など幅広く学べます。自分の生活や好みに合わせた方法で試してみませんか。

『メディカルアロマ&ハーブのセルフケア事典』

菅野 かおり／著 釜野 聖子／監修 アスペクト 2011

鍼灸師兼アロマセラピストである著者が、自身のクリニックでの経験を基にアドバイスしたケア事典。指圧やストレッチをアロマと一緒に組み合わせることにより、より効果が期待できそうです。

『<香り>はなぜ脳に効くのか』塩田 清二／著 NHK 出版 2012.

認知症やがん治療においても注目されつつあるアロマセラピー。本書は香りが脳に与える影響を医療的見地より解明しています。アロマセラピーは病気の予防や緩和ケアとして、これからの医療現場にかかせないものになるかもしれません。

『アロマの香りが認知症を予防・改善する』浦上 克哉／著 宝島社 2014

認知症のメカニズムを学びながら、香りの効果で改善を促すアロマセラピーBOOK。医師である著者が、患者とその家族に向けて、わかりやすく症状の緩和や予防のために役立つアロマを紹介。香りの力を信じてみませんか？

『知る・使うアロマ』佐々木 薫／監修 池田書店 2012

家庭・介護・スポーツなど様々な場面で活用されるアロマ。各分野でどのような役割を果たすのか専門家が語ると同時に、有効なアロマレシピを紹介しています。幅広い活躍をみせるアロマの可能性を本書で探ってみましょう。

* 長岡市内の図書館にある本のリストです。ご希望の際には各図書館でお申し付けください。