

出張

介護予防のための

セルフケア講座



株式会社 ニッショウ

触覚と嗅覚を刺激して、脳も心も元気になろう!

資格を持った私(藤原)が、**出張講座**にお伺いします!!

体操や脳トレなどとは違った**触覚(花まるタッチ®)**と**嗅覚(アロマ)**を刺激する「**介護予防のための**」講座を開催しています!!

- ・介護教室 ・認知症予防講座 ・職場研修
- ・認知症カフェ ・地域の集会 など・

免疫アップには
笑顔が1番よ😊

私自身の経験を基に、地域の皆様が、
いつまでも生き生き元気であるためのお手伝いがしたい!!

資格を持った私(藤原)が、**出張講座**に伺います。

講師：藤原 淳子

株式会社ニッショウに長年勤務中。両親の介護も経験。

- ★保有資格・EHAJ花まるタッチ®インストラクター
- ・AEAJアロマセラピーインストラクター・健康管理士一般指導員



ニッショウ ショールームでの開催もできますので、ご相談ください!!

触覚と**嗅覚**を刺激する「**介護予防のための**」講座とは?

裏面をご覧ください♪



ニッショウ
ショールームの
外観です!
店舗前には駐車場も
完備!!



株式会社ニッショウ

〒253-0002
茅ヶ崎市高田4-24-30

■お問い合わせ■

TEL:0120-83-2440

FAX:0467-50-6978

藤原まで♪

触覚と嗅覚を刺激する介護予防のための講座とは？

触覚を刺激する → 花まるタッチ®

”皮膚と脳”は同じ細胞からできていました！
脳が疲れているとき、脳に直接「大丈夫だよ～」と撫でることは
できませんが、肌を優しく撫でるだけで、脳を撫でると
同じような効果がある事が分かっています♡

肌に優しく触れる”タッチケア”とは・・・
心を込めて触れることに集中するタッチケア方法。
コツを覚えると「幸せホルモンのオキシトシン」が
たくさん分泌し、心身の健康を増進します。

”オキシトシン”効果で体も心も元気に♪
イライラや不安の軽減 ・前向きな気持ちになる
・安眠効果・慢性の痛みの緩和 ・認知症の軽減や免疫力のアップにも♪

花まるタッチ® セルフケア講座メニュー例

- ・お耳の血流UPで難聴予防に
- ・肩こり、首こり、慢性の痛みの緩和
- ・心を鎮めてストレスケア・認知症予防に
- ・自律神経を整えて安眠に 等

タッチケアは
介護、認知症予防、
子育て、ストレスケア、
美容関係など
様々な分野で注目されて
います♪

嗅覚を刺激する → アロマ

嗅覚は・・・脳に直結しており、命の危険等を知らせてくれます。
記憶や感情と密接に関係しており、初期の認知症は臭いが分からなくなることもあります！

アロマの香りで嗅覚を刺激すると・・・脳が活性化します！
嗅覚も復活し、認知症予防効果も期待できるんですよ!!

アロマには、様々な薬理作用があり心身に働きます。
リラックス・ストレスケア・安眠・認知症予防・消臭・抗菌など
色々な場面に利用できます♪

アロマワークショップ講座メニュー例

- ・アロマの香り体験
- ・アロマスプレー作り(リフレッシュ・消臭・虫よけなどに)
- ・アロマクリーム作り(保湿に)
- ・アロマオイル作り(マッサージに) 等

まずは
お試し体験も
出来ます♪

ニッショウショールームでは毎月第3水曜日に、花まるタッチ体験
そしてアロマの香り体験ができるイベントを開催中!!
講座を開く前に、「まずは試してみたい!!」という方大歓迎♪
講座をお考えの方は無料にて体験して頂けますので、
まずはお気軽にお電話ください♪お待ちしております!!