

## テキスト内容[アロマ・インストラクターコース]

### ■インストラクターで学ぶ精油など

精油:20種類 植物油:9種類 ハーブウォーター:10種類 を学びます

#### ◎レッスン1

生物の基本と精油のもととなる植物  
～香りから広がる豊かな世界～  
実習【練って作る石けん】

#### ◎レッスン2

アロマの化学の基本1  
～化学の基本と精油の抽出法～  
実習【ローズの香りのボディミスト(ローション)】

#### ◎レッスン3

アロマの化学の基本2  
～精油の芳香成分類～  
実習【蚊除けスプレー】

#### ◎レッスン4

アロマの化学の基本3  
～植物油の化学～  
実習【植物油ブレンド】

#### ◎レッスン5

からだのしくみと働きの基礎知識  
～ホメオスタシスと健康維持、体質改善～  
実習【体質改善のためのオイル】

#### ◎レッスン6

薬理学の基本  
～精油成分の浸透・吸収・体内動態～  
実習【美容オイル】

#### ◎レッスン7

嗅覚と香り  
～香りをとらえる嗅覚と、脳への伝導～  
実習【意志力・記憶力強化のための香り軟膏】

#### ◎レッスン8

調香1  
～香りの知識とアコードへの第一歩～  
実習【爽やかな香りのコロン】

#### ◎レッスン9

からだの調節機構<神経系>  
～リラックスと神経系の関係を理解する～  
実習【リラックスのためのバスオイル】

#### ◎レッスン10

からだの調節機構<内分泌系>  
～体液、血液、血糖値などの調節機構を知る～  
実習【元気になるジェル】

#### ◎レッスン11

ストレスケアのアロマセラピー  
～ストレスの知識をストレスケアに役立てる～  
実習【ストレスケアのためのトリートメントオイル】

#### ◎レッスン12

精油の抗菌・抗真菌・抗ウイルス作用  
実習【ハンド消毒用ローション】

#### ◎レッスン13

生体防御機構<免疫系>  
～毎日を元気に過ごすために～  
実習【免疫力強化のためのブレンド(塗布用)オイル】

#### ◎レッスン14

皮膚の基礎知識とスキンケア  
～健康で美しいお肌のために～  
実習【化粧水と美容クリーム】

#### ◎レッスン15

婦人科領域のアロマセラピー  
～月経、妊婦、更年期～  
実習【月経トラブル or 更年期障害に対するジェル】

#### ◎レッスン16

スムーズな呼吸のために<呼吸器系>  
～感染症を予防しながら心地よい呼吸を～  
実習【呼吸器のための香りブレンド(アロママスク用)】

#### ◎レッスン17

消化・吸収・排泄<消化器系>  
～健康への第一歩、食べること・出すこと～  
実習【消化器系のためのブレンドオイル】

#### ◎レッスン18

家庭でのアロマセラピー、職業としてのアロマセラピー  
実習【芳香用ブレンド】

#### ◎レッスン19

からだの巡りを整える<循環器系>  
～滞りを改善し、淀みなく、スムーズに～  
実習【トリートメントオイル、バスオイル】

#### ◎レッスン20

心地よく身体を動かすために<運動器系>  
～身体を動かして、いつまでも若々しく～  
実習【湿布、ブレンドオイル】

#### ◎レッスン21

健康的なスタイル美人へ  
～肥満とメタボリックシンドローム～  
実習【スリミング、ダイエットブレンド】

#### ◎レッスン22

調香2  
～オリジナルパフュームを創る～  
実習【香水】

#### ◎レッスン23

快い眠りを誘うアロマセラピー  
～睡眠の基礎知識とアロマセラピーの有用性～  
実習【安眠ブレンド】

#### ◎レッスン24

ライフステージにおけるアロマセラピー  
～乳幼児、シニア、終末期～  
実習【トリートメントオイル】

