

企画委員会

「ハーブボールでの 温め：香り：癒し」開催

日時 2024年7月21日（日） 10時～12時
場所 岐阜県福祉農業会館 2階会議室
講師 中川紀子先生



ハーブボールとは？

数種類のハーブをブレンドし、布でくるんで蒸したものです。
タイに古くから伝わるナチュラルトリートメントの1つです。



ハーブボールの主な効能

- 自律神経（交感神経、副交感神経）の調整
- 筋肉のハリ、緊張の緩和
- 保湿効果
- リンパの流れ&老廃物の排出効果
- 香りによる癒し

ハーブボールの使用方法

- ① 乾燥しているハーブボールをぬるま湯に5分ほど浸して湿らせます
- ② 電子レンジで2～3分、蒸し器で20分ほど蒸らします
- ③ 首や肩、背中など気になる箇所へあてます

～感想～

ほど良い温かさのハーブボールを首や肩にあてていると、とても気持ち良いです。またハーブの良い香りに包まれて癒されます。使用後はお風呂に入った後のような気持ち良さで、さわやかでした。