

プログラムカタログ

# ヘルスプロモーション時代の ネイチャーセルフケア

みつめてみませんか？  
～こことからだ～

鳥取県のコンパクトな自然資源で  
～スマートライフのおススメ～

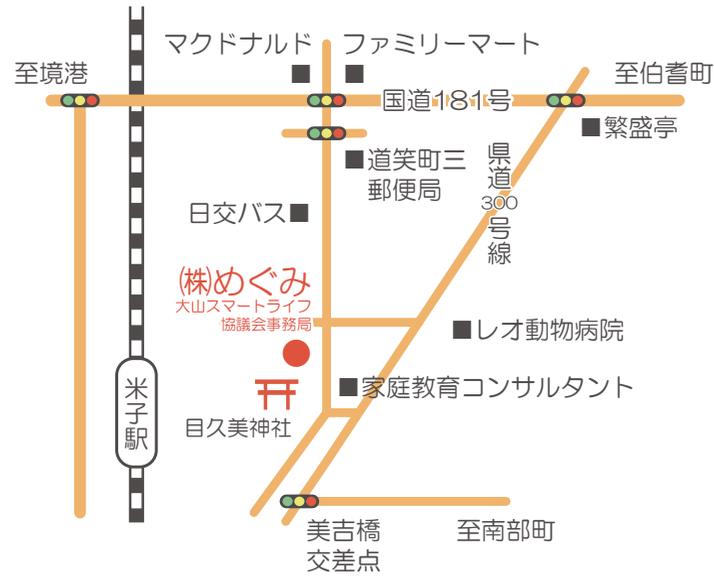


日本海



日野川

## <アクセス>



～お問い合わせ&お申し込みは下記まで～

## 大山スマートライフ協議会

本部

〒683-0035

鳥取県米子市目久美町97-3

メール / mie-mh@sea.chukai.ne.jp

携帯 / 090-3889-7819

電話・fax / 0859-35-7511

【Web】

<http://www.megumi-llc.jp/>  
(株式会社 めぐみ)



香り体験



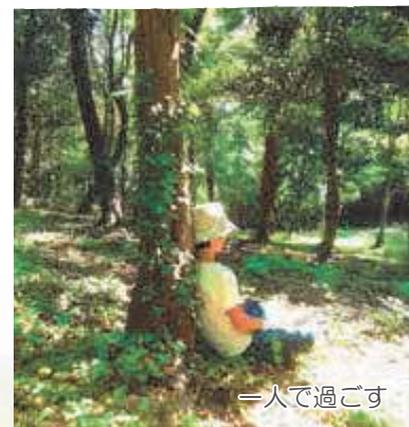
葉っぱのグラデーション



ブラインドウォーク



視覚の錯覚



一人で過ごす



樹林気功(呼吸を整える)



速歩(心拍数を上げる)

## アウトドアセルフケアプログラム

五感を研ぎ澄ます⇒呼吸を整える⇒  
速歩⇒一人で過ごす

※ 場所(山・川・海)、時間、プログラム内容については  
ご要望に応じて最適なプランを組み立て、ご提案します。

※ 専門インストラクターがご案内します

(所要時間: 1時間30分～)

# お部屋で“森林浴”

～テーブル、化粧台など、身近な場所にどうぞ～



## くろもじミストでセルフケア

- ◆鳥取県大山山麓産くろもじ100%の芳香蒸留水。
- ◆満月抽出で浸透度UP。
- ◆保湿にはクリームやオイルを。

## 森のしずくでセルフケア (ひのきウッドボール)

鳥取県産、ひのきを活用。しずく型なので気になるところに気軽にタッチケア。癒しには磨けば心休まり、香りを楽しめます。お部屋や車などに置いておいて気軽に香りを楽しんだり、マッサージにもご活用頂けます。



# セルフケアいろいろ

～くろもじの楽しみ方いろいろ～

## くろもじ (クスノキ科)

クロモジの香りがする楊枝は、高級品として茶の席などで利用されています。アロマ効果も期待され、香水や石けん、芳香剤などにも活用されています。



くろもじの木

### (効用)

- テルピネオールは抗アレルギーに。
- 有効成分リモネンは抗菌・殺菌に。
- 入浴剤として使うと有効成分リナロールの新陳代謝促進作用が働き、冷え性、関節炎、リウマチなどの緩和にも。
- 濃く煎じた汁を肌に直接塗って肌荒れに。
- 体内に摂取すると胃腸やのどの荒れに。
- 暴飲暴食で胃腸に不快感がある時にも。

- ◆疲れを癒す時 (空間にスプレーし、香りを楽しむ)
- ◆リフレッシュに (車、トイレなどで)
- ◆スキンケア (顔、髪などに)
- ◆マッサージ (お好みのキャリアオイルで気になるところを)



### ★ タッチケア



### ★ 香りケア

### ★ スキンケア/ヘアケア

### こころ

緊張の緩和、リフレッシュ、ストレス緩和など、日頃の疲れの癒し。



### からだ

冷え症やむくみの改善、体のダルさ、疲労回復に。



### ★作業方法(磨く) ★香りケア ★タッチケア

## 森林浴の効用

- ① 森の中でフィトンチッドを取り込む  
⇒ リラックス効果  
植物が発する香りの物質に「フィトンチッド」と命名
- ② がん細胞やウイルスを攻撃するナチュラルキラー細胞も活性化  
⇒ 午前10時頃からのフィトンチッドの放出量が多い時間帯に五感を研ぎ澄まし、呼吸を整えるとより効果的



## インドアセルフケアプログラム

- ひのきウッドボール
- くろもじウォーター
- ハーブティー

香り、タッチ、マッサージなどご希望に応じてアレンジやMIXもOK

(所要時間：1時間30分～)



くろもじの花



くろもじ茶