

にしぐち えいこ

## 西口 榮子

活動内容	植物療法、運動療法、音楽療法など取り入れて疾患予防講座を行っています。 アロマオイルを使って脳の活性化用ディフューズや血液の流れをスムーズにする クリーム、肌の健康用化粧水などの実習も行っていきます。	
資格・経 験 活動歴等	資格：医学博士・栄養学修士・教育学士 JAMHA認定メディカルハーブコーディネーター 経 験：教員(短大39年・高校7年)歴46年・セミナー歴10年以上 所属団体：健康教室きずな	
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	■ どなたでも
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	■ 相談可

## 具体的なプログラムの一例

タイトル：フレイル予防

内 容：【講座】“免疫を食事で作る”

【実習】健康ハーブティー試飲、

ハーブ入り手作り石鹸づくり

【運動】呼吸法、ハーモニカ指導

定 員：20名

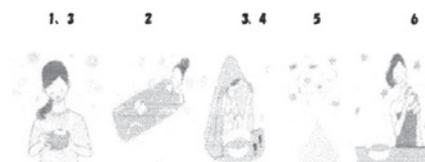
所要時間：140分

材 料 費：2,500円(材料費・消費税込み)

## ハーブの活用法 例



1. ハーブティー
2. ハーバルバス
3. 蒸気吸入
4. フェイシャルスチーム
5. 芳香浴
6. 湿布
7. その他

(石鹸、アトーム、化粧水、マウスウォッシュ、入浴剤、  
防腐剤、消毒剤など)

## 街のアドバイザーから

健康教室 きずな の中で、“ひまわりの郷”において、特に脳と口の健康に焦点を当て、月1~2回程度植物療法・運動療法による疾患予防を行っています。また、講座に合うハーブを使用して、健康ハーブティー等の実習を行っています。出張講演・実習も行います。テーマは、依頼者の要望にお応えします。