|  |  |
| --- | --- |
| テーマ | ハーブの入浴剤でリラックスしよう |
| 目的 | １日の終わりに欠かせないお風呂には沢山の効果があります。例えば、疲労感の解消やリラックス効果、入浴による体の水圧でポンプのように血液が押し出され、心の動きが活発になるので、血液やリンパの流れが改善します。それだけでなく、血流の改善は冷えの解消にもつながるので冷え性の方にはおすすめです。そして、良質な睡眠にもつながります。今回はその入浴に着目しテーマを決めました。  ただ入浴するだけではつまらないので、今回はハーブを用いた入浴剤を自分たちで作って効果があるのかを試したいと思います。 |
| 概要 | ハーブを用いて入浴剤を作成する  入浴時に自作した入浴剤を入れて楽しむ  終わった後に効果があったのかを確かめる  アンケートを取り効果を見直す  用いるドライハーブ  〇ジャーマンカモミール  リラックス効果があり、ストレスやイライラ、緊張、不安などの気持ちを落ち着かせ夜は眠りやすくします。また肌の保湿にも役立ちます。  〇ローズマリー  『若返りのハーブ』ともいわれ、血行を促す働きがあり、冷えや肩こり肉体疲労、浮腫みなどを改善する。  〇ローズ  上品な甘い香りでリラックス効果があります。落ち込んだ気分を癒す効果がありハーブにすると香りと色を同時に楽しめます。  他(レモングラス、ラベンダー、レモンバームなど) |
| 実施場所 | 自宅 |
| 具体的方法 | 1. ①ビニール袋に岩塩を入れる 2. ②お好みのドライハーブと精油、ハッカ油を入れ揉みこむ 3. ③おにぎりを作るように丸く揉みこんだら、巾着袋に移して入浴剤として使用する。(お風呂には浸けない) |
| 効果の検証方法 | それぞれ効果のありそうなハーブで作成した入浴剤を使う  お風呂あがりに普段のお風呂違うことや感じられた効果についてメモする |
| 必要資材 | 岩塩　精油　ハッカ油　ドライハーブ　巾着袋 |

植物科学科３年　石川愛　中田明日海