



薫いで広がる 福祉の魅力

富山福祉短期大学
社会福祉学科中村AD

目次

ハーブについてと解説・・・P2

ローズマリー・・・P3

レモンバーム・・・P4

ハーブの活用方法・・・P5

ハーブティーの作り方・・・P6.7

匂い袋の作り方・・・P

ハーブを用いた手浴・・・P10

編集後記・・・P11

ハーブについてと解説

ハーブとは…

香りや味、刺激があり、食用や薬用などに使用される植物のこと。多くの種類のハーブが存在する。

昔から、香水や食用、衣類の染料として利用された。

14世紀ペストが大流行したヨーロッパでは、ハーブをつけた酢を使い、ペストへの感染予防を行ったとされている。



ローズマリー

ローズマリーの育成方法

・日当たりの良い場所や風当たりが良い場所に置くと育ちやすい。

(室内の場合は、室温が保たれた場所に置く)

・水やりを行うのは、土が完全に乾いて、サラサラになった状態の時にやる。

(土が乾きすぎると、葉っぱが枯れてしまう為、適度に水やりを)

ローズマリーの効果

1. 刺激活性
2. 鎮痛
3. 血行促進
4. 細胞促進
5. 認知症予防

などの効果がある。

レモンバーム

レモンバームの育成方法

- ・レモンバームは日光を好む。
(日光に当てすぎると成長しにくい)
- ・半日陰の場所に置くのが最適。
(室内で、程よく日光が当たる場所が最適)
- ・水やりにはこまめに行く。
乾燥に弱いため土が乾燥しきらないようにする。

レモンバームの効果

1. 精神安定化
2. 消化器官
3. 抗うつ作用
4. 抗菌

などの効果がある。

ハーブの活用方法

代表的なハーブの活用方法

- ・ハーブティー
- ・ポプリ(室内香)
- ・手浴での芳香剤
- ・サシェ(匂い袋)

介護現場での意義

利用者と一緒にハーブを加工することでレクリエーションに繋がる。

また、加工したものを家族へのプレゼントにすることで利用者と家族の繋がりを強化できる。

ハーブティーの作り方

ローズマリー編

ローズマリー（生）2杯分

1. ローズマリーの葉を水洗いし、葉をちぎる。（ポットを熱湯で暖めておく）
2. 生葉のローズマリーの葉を小さじ5＋熱湯をポット注ぎ、3分蒸らす。
3. 暖めておいたカップに注ぎ完成。（レモンを入れてもOK）

ローズマリー（ドライ）

1. ローズマリーの葉を水洗いし、水気を拭き取る。 【※葉をちぎらない】
2. キッチンペーパーの上にローズマリーを並べる。
3. レンジで2分～2分半加熱し、手で枝ごと握ると葉がパラパラ落ちる。（葉が落ちない場合は10～20秒ずつ加熱する。）
4. 粗熱を取り密閉容器に乾燥剤と一緒に入れておくと数ヶ月持つ。

ハーブティーの作り方

レモンバーム編

材料

2人前

- ・レモンバーム(生) 10g
- ・熱湯 500ml

手順

1. レモンバームを水洗いする。
2. ティーポットにレモンバームを入れて熱湯を注ぎ、5分程蒸らす。
3. カップに注いで完成。

コツ・ポイント

レモンバームは乾燥したものでもお作りいただけます。ティーポット、ティーカップは耐熱性のものを使用してください。

匂い袋の作り方 (アロマワックスサシェ)

材料

- ・ワックス（石油由来のパラフィンワックス、大豆由来のソイワックス、ヤシの木由来のパームワックス、ミツバチの巣が原料の蜜蝋ワックスなど）
- ・香り付けのアロマオイル
- ・お好みで装飾（ドライフラワーやドライフルーツ、ブリザードフラワー、ドライハーブなど）
- ・香料（フレグランスオイルなど）
- ・シリコン型
(100円ショップや通販などで販売している)
- ・リボン

シリコン型▼



匂い袋の作り方 (アロマワックスサシェ)

作り方

1. シリコン型にドライフラワーを置いて完成をイメージする。
2. キャンドルを湯せんにかける。
3. アロマオイルを加えてよく混ぜる
4. 溶かしたキャンドルを型に流し入れる。
5. 周りが白く固まってきたらドライフラワーをそっとのせる。
6. 固まったらそっと取り出してリボンをつける。
7. 完成。インテリアアイテムの一部として壁やドアノブにぶら下げるのがおすすめ。

注意点

ほとんどのワックスが200℃で引火するので注意しながら作業しましょう。



手浴

用意するもの

- ・洗面器（またはボウル）
- ・タオル（洗面器を覆えるサイズのもの）
- ・熱湯.....約1リットル（洗面器のサイズにより調節）
- ・水.....適量（洗面器のサイズにより調節）
- ・お好みのドライハーブ.....約大さじ2

手浴のやり方

1. 洗面器(またはボウル)にハーブを入れる。
2. 熱湯を洗面器(またはボウル)の約1/3～半分程度までハーブがひたひたにかぶるように入れる。
3. 洗面器をタオルで覆い、約5分ほど蒸らす。
4. 洗面器に水を足し、手をつけられるぐらいの温度になるように調節。
5. 手首まで洗面器につけ、10～15分程度おく。

コツ・ポイント

手や指をマッサージしながら行うのもよいでしょう。
手浴あとは手指が乾燥しがちになるので、クリームやオイルで保湿してください。

まとめ

一人でも多くの方に福祉の魅力を知ってもらうため、ハーブを使った企画をしました。

今回の企画を通じて一見福祉とは関係がなさそうなハーブも福祉の本質である人々の幸せの考えと繋げることで、ハーブを活用した取り組みもできることを知り、福祉の可能性の広さを体験することができました。



ハーブの育成の様子



連携先の射水市介護保険課の方との写真



富山福祉短期大学
社会福祉学科 中村AD編集
編集日：2022年12月22日