Press Release
報道関係者各位

多摩六都科学館
Tamarokuto Science Center

令和 5 年 9 月 20 日

明治薬科大学 × 多摩六都科学館 地域の健康づくりプロジェクト

アロマテラピー効果で睡眠チェック！

～芳香療法を約 2 カ月間のモニター参加で気軽に体験～

多摩六都科学館（東京都西東京市、館長：高柳雄一）では、2016 年より、明治薬科大学セルフメディケーション学研究室（清瀬市）と多摩六都科学館が連携した地域の健康づくりプロジェクトを行っています。「誰もが生き生きと暮らせる地域の創造」にむけた、市民の健康づくりを支援する取り組みです。

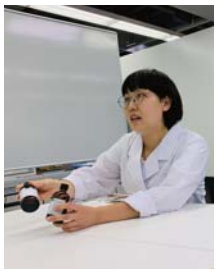
今回は、天然の精油を使った芳香療法「アロマテラピー」をテーマに、約 2 カ月間の体験モニターと専門家による講義とアロマボトルの製作を行い、睡眠や生活に対する不調の悩み改善を目指す健康づくりの場を提供します。

■企画概要

健やかカラダづくり
～アロマテラピー効果で睡眠チェック～

モニター期間 10 月 28 日 (土) ～ 12 月 23 日 (土)

【講　師】渡邊 知里 (明治薬科大学セルフメディケーション学研究室・
(公社) 日本アロマ環境協会 アロマテラピーアドバイザー)
石井 文由 (明治薬科大学セルフメディケーション学研究室　教授)
【協　力】(公社) 日本アロマ環境協会　【共　催】キッセイコムテック株式会社
【対　象】大人 (20 歳以上 80 歳未満)
※web アンケートに答えることができる方 (ご自身のスマートフォン・PC を使用)
【定　員】10 人　【申込方法】事前申込 (抽選) ※応募締切 10/17(火) 必着


渡邊 知里 氏

石井 文由 教授

★講義･クラフト／ 11 月 25 日 (土)…この日のみ、科学館にて各回 2 人ずつ下記の希望時間に受講
【会　場】多摩六都科学館（科学学習室・レクチャールーム）
【時　間】①10:00~11:10 ②10:30~11:40 ③13:00~14:10 ④13:30~14:40 ⑤15:00~16:10
【材料費】600 円 ※入館料別途要

■企画内容 ※当イベントは明治薬科大学セルフメディケーション学研究室の調査において市民の方にモニターとして協力していただく事業です

睡眠不足や睡眠障害といった睡眠の問題は生活習慣病のリスクにつながります。この取り組みではまず 4 週間、クリップ型の活動量計を装着して日常生活を過ごしていただくと共に毎日睡眠に関する記録をとっていただきます。11/25 のアロマに関する講義・クラフトに参加後、その日から就寝前に芳香浴を開始していただき、さらに 4 週間活動量計の装着とアンケートの回答で薬剤師が体調チェックをさせていただきます。客観的な睡眠評価とアロマテラピーを取り入れることで、地域の方の睡眠改善・健康寿命を伸ばすきっかけになることに貢献することが本研究の目的です。

▲イベント説明動画
https://youtu.be/qHn96OG9ABk

本件に関する問い合わせ先
多摩六都科学館　広報担当（安倍・廣江）まで
〒188-0014　東京都西東京市芝久保町５－１０－６４
TEL ：042-469-6100 (代表)　042-469-6984 (広報直通)
web：https://www.tamarokuto.or.jp/
mail：info2@tamarokuto.or.jp