

# Abstract

AROMA RESEARCH No.75(Vol.19 No.3)

フットアロマトリートメントの効果 ～精油による血流の改善～

赤壁 善彦

---

<要旨>身体・精神的疲労回復を目的とした、フットアロマトリートメントを検証した。精油としてブラックペッパーを用いた膝下のフットアロマトリートメントを行ったところ、体表面温度の上昇をサーモグラフィーで確認し、温度上昇の相加性と持続性が明らかとなった。特に、脛脛において、トリートメント20分後において、精油なしに比べ、有意に体表面温度が高いことがわかった。また、フットアロマトリートメント後のアンケート結果により、精油なしに比べ、足のむくみが取れ、気分、体調においても有意に高いという評価も得られた。

<キーワード>アロマフットトリートメント, ブラックペッパー, 赤外サーモグラフィー, 血流, むくみ