



李綜合苑裡李綜合醫院
醫療社團法人甲

聞香香抗失智

尊重生命 促進健康・深耕社區 追求卓越

- + 日本失智症專業醫師長谷川嘉哉指出，大腦中的**嗅覺區**與掌管記憶的**海馬迴**中的「**內嗅皮質**」相當接近，透過「**聞到味道**」將可能刺激嗅覺區，再將刺激傳導給海馬迴，幫助回憶，進一步與過去的人事物做連結。



薰衣草精油

- + 薰衣草精油在芳香療法的領域裡，是相當重要的一類精油。
- + 其香氛效果的好處相當多元。
- + 由於薰衣草精油屬於「酯類」精油，有較佳的安撫及舒適情緒的效果，也可說是天然的抗憂鬱劑。
- + 因此經常用於平靜情緒與舒緩壓力，此外也常用於改善頭痛、失眠等的問題。

甜橙精油

- + 甜橙精油有有獨特的香甜氣味，也能舒緩緊張的情緒，放鬆壓力，也有改善睡眠品質的效果。
- + 常與薰衣草精油交替使用。
- + 此外，經過實驗，也證實甜橙、迷迭香、羅勒、檸檬、佛手柑、萊姆等精油也有助於活化大腦細胞，進而改善失智症。

迷迭香

- + 迷迭香具有促進記憶力的強大力量，近來科學研究嗅聞迷迭香可以提升記憶75%，對認知力、長期記憶力，警覺性及演算力都有幫助，例如記得服藥及數學計算能力。
- + 尤加利、月桂葉、香桃木精油也含有豐富的桉油醇。

薄荷

- + 薄荷最適合早上使用，可以促進食慾幫助消化，減少心不在焉的情形，並穩定神經系統。

快樂鼠尾草

- + 快樂鼠尾草能夠讓肌肉放鬆，並有助壓力、憂鬱、失眠及神經系統。
- + 快樂鼠尾草有助更年期婦女的潮紅症狀。

精油芳療這樣做，聞香香就可能抗失智

長谷川嘉哉表示，依據鳥取大學的研究，他建議早上使用迷迭香＋檸檬精油，這兩種精油能幫助集中注意力，使記憶力得到刺激、強化；晚上則推薦用薰衣草＋柑橘精油，能幫助放鬆身心，具有鎮靜效果。

早上：迷迭香精油2滴＋檸檬精油1滴。

晚上：薰衣草精油2滴＋柑橘精油1滴。

如果家中沒有芳香擴散器，也可將精油滴在手帕、面紙上，也有同樣的效果。