

D25

精油種類對腿部芳療之影響

黃小芸¹、劉孟春^{2*}

¹ 嘉南藥理大學，化粧品科技碩士班

² 嘉南藥理大學，化粧品應用與管理系

* liu242@mail.cnu.edu.tw

日常生活中由於久坐、久站、久走，易造成下肢循環不良，水腫、緊繃、腿痠、腿麻、嚴重者甚至有靜脈曲張的現象。故本研究擬探討芳香療法對腿部舒緩之影響，藉由問卷調查，了解下肢循環不良及水腫的原因，並利用手技按摩搭配不同精油配方，來探討精油種類對腿部舒緩之效用。運用單方及複方等配方，進行每週一次腿部舒緩按摩，改善下肢循環不良。藉此觀察單方與複方精油的效果差異，研究發現複方較單方精油更能改善色素沉澱、消除橘皮、浮腫使腿部輕盈，同時達到放鬆的效果。

關鍵字：水腫、芳香療法、精油