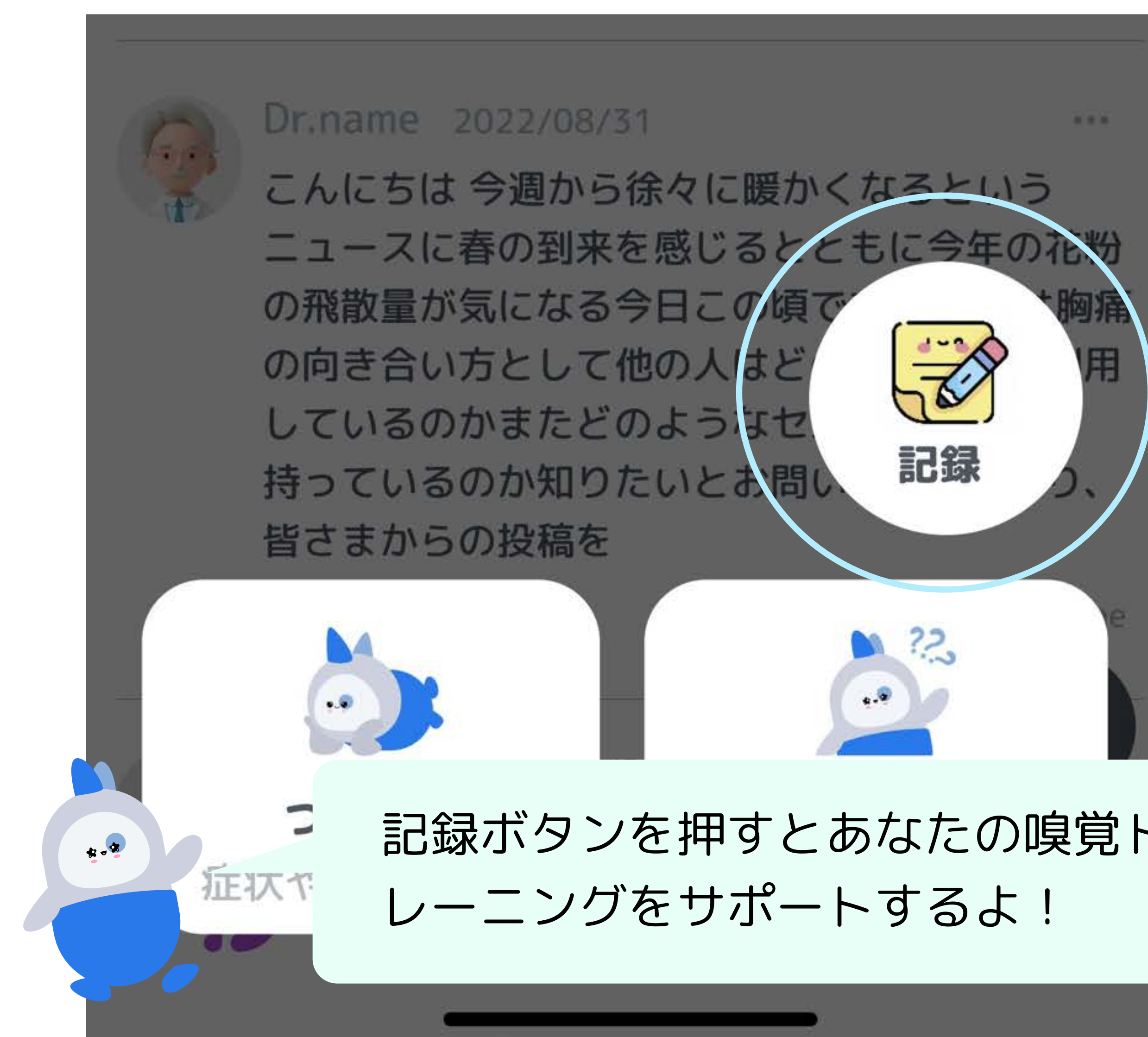


嗅覚トレーニングを始めよう

1 ROOMに参加する



2 記録する



3 毎日のトレーニングをサポート



4 ROOMメンバーと話す



疾患別サポートコミュニティ



Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play

サービスのご案内

ダウンロード

2 お問い合わせ



✉ info@wivil.co.jp

* 登録にサポートが必要な方はこちらのメールアドレスまでお問い合わせよろしくお願いいたします。

嗅覚刺激療法について

嗅覚刺激療法（オルファクトリー・トレーニング）とは、嗅覚障害の改善を目的として、様々な種類の香りを毎日繰り返し嗅ぐことによって嗅覚神経細胞を刺激し、機能の回復を促す治療法です。

欧州で特定の患者グループに対して行われた研究にて有用性が発表され、現在日本でも積極的に研究が行われています。



* 嗅覚トレーニングキット参考（嗅ぐや姫）

1日2回、3ヶ月以上の継続

嗅覚刺激療法では、1日2回15秒ずつ（複数のにおい）を3ヶ月以上のトレーニングが推奨されています。なるべく複数のにおいを毎日意識して嗅ぐこと、またにおいがしない場合でもそれらのにおいを想像しながら根気強く継続することが推奨されています。またいくつかの企業からも嗅覚トレーニング専用のキットも販売されています。

においの種類について

現在においの種類や濃度による効果の違いの報告はないため、日常にあるにおいで構いません。

- ✓ 花香：バラやラベンダーなど
- ✓ 果実香：柑橘系や洗剤など
- ✓ 薬味臭：シナモンやカレーなど
- ✓ 腐敗臭：糞や生ゴミなど
- ✓ 焦臭：焦げた匂い
- ✓ 樹脂臭：プラスチックなど

定期的に嗅覚の評価を

嗅覚トレーニングを続ける中で嗅覚が改善しているのか、ご本人では感じづらいこともあるかと思います。嗅覚トレーニングを一定期間継続できたら一度医療機関にて現在の嗅覚について評価を受けられてみることをお勧めします。また嗅覚検査を行うことで、現在の自らの嗅覚スコアも分かります。