

ステップ 1

嗅覚刺激によるトレーニング：嗅覚の低下が気になる方へ

ヨーロッパのグループを中心に、におい刺激を用いたリハビリテーションが嗅神経が原因となる嗅覚低下の改善に有用であるとの報告があります。

嗅覚は危険の察知や生活を豊かにしてくれる感覚器であるため、日々のトレーニングで嗅ぐ力を鋭敏にしましょう。

1

意識してにおいを嗅ぎましょう。

私たちはふだん、意識してにおいを嗅ぐことはあまりありません。けれども、鼻の中に入ってくるにおいを漫然とやり過ごすのではなく、意識して嗅ぐことで嗅覚が鍛えられることがわかってきています。

「これは〇〇のにおい」と意識して嗅ぐ習慣をつけてみましょう。

2

1日2回、朝と晩、毎日続けましょう。

においは長時間嗅げばよい、というものではありません。

長い時間嗅ぐよりも、短時間で、頻繁に、毎日続けることの方が大切です。

トレーニングはいつ行っても構いません。起床したら行う、などタイミングを決めておくと習慣化しやすいと思います。慣れてきたら嗅ぐ回数を増やしてみてください。

3

色々なにおいを嗅ぎましょう。

何か1種類のにおいを嗅ぎ続ける、というのは嗅覚トレーニングとしておすすめできません。新鮮な刺激を嗅神経細胞に届けるためには、色々なにおいを嗅ぐことも大切です。

本製品だけでなく、パンや魚のにおい、コーヒーやワインのにおい、洗剤や化粧品のおいなど、身の回りにあるにおいをたくさん嗅いでみましょう。

お問い合わせ先

第一薬品産業株式会社（URL：<https://j-ichiyaku.com/>）

〒103-0026 東京都中央区日本橋兜町 15-12 兜町 MOC ビル 6F

TEL：03-3666-6773 FAX：03-6206-2662

ステップ 2

嗅覚の表現カトレーニング：もっと嗅覚について知りたい方へ

嗅覚は五感（視覚・聴覚・味覚・触覚・嗅覚）の1つで、においを感じる感覚です。においの感覚を表現するにはにおい専用の語彙は少ないため、他の感覚を使って表現しています。

例えば「色」に例えた表現はよく使われます。レモンであれば、多くの人は黄色を連想するのではないのでしょうか。それはレモンの色自体を知っているからなのです。様々な感覚を利用してにおいの表現をしてみましょう。

1

語群をヒントに3つのにおいの特徴を探してみましょう。

| 視覚 | 聴覚 | 味覚 | 触覚 | 嗅覚 |
|--------------------------|------------------------|------------------|----------------------|----------------------|
| 色 (青・赤・黄・緑 白・黒・・・) | 静かな おとなしい うるさい | 甘い 酸っぱい 辛い | 乾いた 湿った ベタベタ | 臭い 芳ばしい 青臭い |
| 形 (丸・三角・四角 尖った・・・) | 騒々しい 調和のとれた 不調和な | 苦い 渋い まろやか | ザラザラ サラサラ 粉っぽい | 芳醇な 鼻につく ツンとする |

2

2つのにおいの違いを探してみましょう。

| | | |
|-----|---|------|
| 好き | ⇔ | 嫌い |
| 明るい | ⇔ | 暗い |
| 強い | ⇔ | 弱い |
| 熱い | ⇔ | 冷たい |
| 重い | ⇔ | 軽い |
| 高価 | ⇔ | 廉価 |
| 固い | ⇔ | 柔らかい |
| 丸い | ⇔ | 鋭い |

3

においを自由に表現してみましょう。

においの感覚は人それぞれ。自分が感じるままに、五感を使って表現してみましょう。

4

においを記憶してみましょう。

フランスの作家マルセル・ブルーストの『失われた時を求めて』という小説の中で、主人公がマドレーヌを紅茶に浸した際、その香りで幼少時代を思い出す場面があり、その描写が元になって、特定の香りがそれに結びつく記憶や感情を呼び起こす現象を【ブルースト効果】と呼ばれています。

このようににおいと記憶はとても深い関連があると考えられ、様々な研究が行われています。