

香いでリラックス ♡♡♡♡♡

～アロマのちからで1年の疲れをまとめてほぐしましょう～



今年も早いもので残りあと少し。寒さが一段と厳しくなるのにくわえて、忘年会や年末の仕事の追い込みなど、身体はお疲れかもしれません。

そんなときは植物の力を借りて、ほっと一息ついてみませんか？

”アロマ”とか”アロマセラピー”という言葉を目にしたたり、雑誌でみかける機会も多くなって、生活の中に取り入れていらっしゃる方も増えていきますね。

アロマって体にいいの？ そもそもアロマセラピーってなに？ そんな皆さまのために、今回は気軽に試せるリラックス法も含めてご紹介します。



アロマセラピーとは

植物の花びら、葉、枝、根、果皮、種子、樹皮など、さまざまな部位から抽出されたエキス（精油/エッセンシャルオイル）を利用して、“その香りと成分の働きによって心身の状態を向上させよう。”という自然療法のこと。 ※アロマセラピー/芳香療法ともいいます



なんか難しそう?? そんなことはありません。そもそも自然の香りというものは、人間の生活と密接に関わっている身近なものなんですよ。

✿ 香りが利用されていた歴史

紀元前 3000 年ごろの古代まで遡ります。

宗教的な儀式で香木や花が使われたり、古代エジプトでは、すでに医療目的や化粧品、ミイラの防腐剤などとして精油が利用されています。



✿ 香りが身体に作用するしくみは大きく分けて3つ

私達が精油の香りを楽しむとき、身体の中ではさまざまな反応を起こしています。

1・鼻（嗅覚）を通して、嗅細胞から大脳へ伝わる

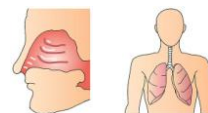
→自律神経やホルモン・免疫系の働きを調整するといわれています。

2・呼吸（吸入）によって肺に送られ、血液に入る

→抗菌作用がある精油は喉や気管をクリーンに保つ働きが期待できます。

3・皮膚を通して体内に浸透し、血管に入る

→肌の代謝の促進やホルモンの調整作用だけでなく、スキンケア効果も！



アロマセラピーにチャレンジ!

＊初めての方におすすめなのが芳香浴



精油はそれぞれ働きや効果が違いますが、大事なのは ” 自分がどの香りが好きか ” ということ。「これはいい香り!」と思うものが、 ” その時にあなたの身体が必要としている香り ” とも言われます。是非、いろいろ試してお気に入りを見つけてみてください。
※芳香浴は、精油を空気中に拡散させ、それを吸って体内に取り入れる方法です。

気軽に楽しむには?

アロマライト(アロマランプ)やアロマディフューザーを使えば幻想的なムードを楽しむことができます。更にお手軽な方法として、ハンカチやティッシュ、コップにお湯を酌んで、精油を1~2滴落として香りを嗅ぐだけ。これなら場所を選ばず、外出先やちょっとした時間に利用できますね。



こんなときはこの精油がおすすめ!

風邪のひきはじめ：抗菌作用がある**ローズマリー**、**ティートゥリー**、**ユーカリプタス**など
手足の冷え：身体をあたためる働きがある**クラリセージ**、**ローズマリー**、**ジンジャー**など
寝つけない夜：神経鎮静効果のある**ラベンダー**、**カモミール**、**ローズウッド**など

精油の使い方はアロマバス・マッサージ・化粧品・掃除や消臭など実にさまざまです。もしこれを読んでアロマセラピーに少しでも興味をもたれた方は、ご自分のお気に入りの精油を探しに出かけてみるのもいいですね!



今年は皆様にとってはどのような年でしたか?
来年はますます健康で、笑顔があふれるいい年になりますように。
来年もよろしくお願い申し上げます。

注: 精油は医薬品ではありません。また、アロマセラピーは医療行為に代わるものではありません。
現在の健康状態の判断や治療・投薬等については医師の指示に従ってください。
禁忌事項などの詳細は、アロマセラピーの専門家にご確認ください。

参考資料:アロマセラピーの事典/成美堂出版

オリジナルレシピが楽しめるアロマセラピー/雄鶏社

エッセンシャルオイル 120%活用術/雄鶏社