

すてきな暮らし



【発行・編集】「すてきな暮らし」編集部 伊丹市立消費生活センター 伊丹市宮ノ前2-2-2

電話：072-772-0261 / 072-775-1298(相談) FAX：072-775-3811

【題字・カット】林 やよい

メールマガジンを配信しています

相談事例や悪質商法の対処法、イベント案内など、暮らしに役立つ情報をお届けしています。itami@emp.ikkr.jp または右のQRコードを読み取り、空メールを送信してください。その後メールが返信されますので、案内にそって登録してください。



植物の香り(アロマ)を楽しもう！～香りから広がる豊かな世界～

私たちは生活の中で、様々な香りに囲まれて暮らしています。植物が放つ香りは、私たちを楽しませてくれたり、疲れた気持ちをやわらげてくれたり、元気にしてくれたりします。植物の香りを暮らしに役立てるアロマセラピーについて、公益社団法人日本アロマ環境協会(AEAJ)の成田麻衣子先生にお話を伺いました。

アロマ、精油って何？

アロマは「芳香」のことで、香りのするもの全般のことをいいます。例えば、コーヒーやごはんの香り、人の香りなど、香り全般のことを指します。その中でも、植物から採った香りを「精油」または「エッセンシャルオイル」といいます。花や葉、果実などの天然のものから採ります。また、精油は光や温度変化に弱いので、茶色や青色などの、光を遮る瓶に入っています。

アロマセラピーって何？

アロマ＝芳香、セラピー＝療法から「芳香療法」といわれています。植物から採った香り(精油)を、心と身体の健康に役立てる自然療法のことをいいます。アロマセラピーには、家庭で楽しめる簡単なものもあります。

「効き鼻遊び」

右の鼻の穴をふさいで、左の鼻だけで香りを感じてみましょう。次に、逆の状態もしてみましょう。自分にとって、どちらの鼻が効き鼻か？試してみるのも面白い♪



人の嗅覚と、香り

私たちは暮らしの中で、どのように嗅覚を使っているのでしょうか？ちょっと想像してみましょう。

花の香り……………心をウキウキさせる
 食べ物の香り……………美味しさを引き立てる
 煙の匂い……………火の危険が分かる
 腐った匂い……………食べ物の良し悪しが分かる
 風邪をひいたとき……………食べ物の味が分からない



このように人生を豊かにしてくれ、また、危険を知り、命を守るために、香りはなくてはならないものです。

そんな香りを感じる感覚器は「嗅覚」で、人の五感の中でも特別な感覚とされています。