

家庭でできるアロマセラピー

精油の基本的な取り扱い

- ・ディフューザーなどを使った芳香の場合、1 畳の広さで 1 滴が目安です。
- ・トリートメントの場合
植物油(*)10mlに、精油 2 滴までです。
※食用ではなく、化粧品扱いのものを使用します。

マグカップでの蒸気吸入

精油成分を鼻や口から吸入することで、呼吸器系の不調を緩和してくれます。

- ①マグカップなどの耐熱容器に、熱めの湯を入れる
- ②精油を 1～3 滴加える
- ③目を閉じて蒸気を吸い込む(精油成分が刺激になることがあるので必ず目を閉じて行います)



セルフトリートメント

精油を植物油で希釈したオイル(トリートメントオイル)を使います。精油は直接皮膚につけることができないので、必ず植物油に希釈して使います。

▶トリートメントオイルの基本的な作り方

ビーカーに植物油10mlを入れ、精油(1～2 滴)を加え、ガラス棒でよく混ぜ合わせます。

ハンドトリートメント

- ①トリートメントオイルを両手のひらにとり温める
- ②香りを楽しみながら、手全体に伸ばす
- ③指を 1 本ずつ、親指と人差し指ではさみ、指の付け根から指先に向かって、らせんを描きながらさすり上げる
- ④手全体をストレッチする

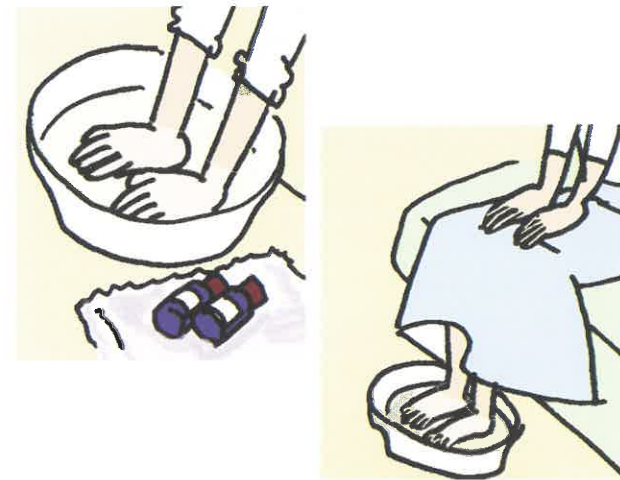


手浴と足浴

血行をよくして全身を温めてくれます。体力の消耗が少ないので、手軽に行えます。

手浴は、上半身の血行を良くしたいときに足浴は、全身の血行を良くしたいときに、効果的です。

- ①容器に熱めの湯を入れる
- ②精油を 1～3 滴加えてよく混ぜる
- ③両手(又は両足)を入れ、手首(又はくるぶし)まで湯に浸す



親子で読んでほしい連載コラム

その15

FPナンシーの お金のおはなし

伊丹市在住の
ファイナンシャルプランナー。
小6と小4の子どもをもつ母親。



Q: キャッシュレス決済、
つつい使いすぎてしまいます。



A: キャッシュレス決済する前に一度、その
お金を頭に思い浮かべてみましょう。

国の推進により、一気にキャッシュレス化が進んでいます。この流れはこの先も変わらないでしょう。みなさんも利用する機会が増えたのではないのでしょうか。

クレジットカードなどに限らず、キャッシュレス決済で支払いを行うと、現金で支払うよりも買い物しすぎてしまうという研究があります。なんとなく、キャッシュレス決済だと軽い気持ちで買い物してしまうということですね。みなさんにもきっと経験があることと思います。ですが、家計から出ていく金額は同じですね。

これを防ぐための一案があります。**キャッシュレス決済で何かを買う前に、決済する金額の紙幣(または硬貨)を頭の中で思い浮かべてみて下さい。**その金額を財布(またはATM)から取り出して支払うことになったとしても目の前にある商品を購入するか、一度考えてみましょう。中には買わずに済むものが出てくるかもしれませんよ。

成田麻衣子先生より

まずは自分が好きと感じる香りから始めるようにしましょう。その際、香りの感じ方は人それぞれで、同じ香りでも良いと感じる人もいれば、嫌だと感じる人もいます。ほんのり香る程度、薄めの濃度から始めることがおすすめです。そしてたった 5 秒間、朝に香りを嗅ぐことで、その日 1 日が穏やかに過ごせます。また嗅覚は、一度鈍っても回復する唯一の感覚器です。ぜひ、天然のアロマを取り入れて、暮らしをより良いものにしてください。香り大切です。



成田 麻衣子先生

また嗅覚は、一度鈍っても回復する唯一の感覚器です。ぜひ、天然のアロマを取り入れて、暮らしをより良いものにしてください。香り大切です。

まとめ

取材の中で、ハンドトリートメントにより、嗅覚の衰えた方の嗅覚が回復するお話を伺いました。使用時の注意や精油の選び方を参考にして、植物の香り(アロマ)を暮らしの中に大いに役立てていきたいと思いました。

安全に精油を使うために、大切なこと。

アロマセラピーで使う精油は、植物の自然の状態に比べてかなり濃縮されたものです。そのため、使うときにはいくつかの注意が必要です。

- ・原液を直接皮膚に塗らず、希釈して使います。
- ・飲用しないようにしましょう。
- ・目に入れないようにしましょう。
- ・火気に注意しましょう。引火する可能性があるため、台所での使用には十分注意しましょう。
- ・子どもやペットの手の届かない場所に保管しましょう。

精油の選び方

～アロマセラピーで使用する時の精油について～

- ・100%植物から抽出された精油を使います。「アロマオイル」などの商品名がついているものには、精油とは異なる類似品もあるので注意が必要です。
- ・好きな香りを選びましょう。香りが脳に伝わることで、リラックスあるいはリフレッシュします。嫌いな香りでは逆効果となる場合もあるので注意しましょう。
- ・遮光瓶に入ったものを買きましょう。精油は光や熱によって劣化します。
- ・精油に表示されている情報を確認しましょう。

こんな時に
オススメ!
精油

効 能	精油の種類	特 徴
気分転換	オレンジ	柑橘系の香りは、馴染みがあって受け入れやすい。
集中力UP	ローズマリー	記憶力を高めてくれ、全身に活力を与えてくれる。
リラックス	ラベンダー	寝つきが悪い時に安眠を促す。お肌にもおすすめ。
鼻喉すっきり	ユーカリ	呼吸を楽にしてくれる。風邪の予防にも効果がある。