

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言われています。

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

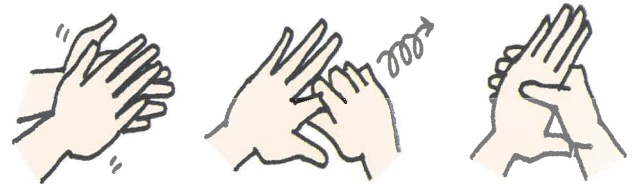
精油を植物油で希釈したオイル(トリートメントオイル)を使います。精油は直接皮膚につけることができないので、必ず植物油に希釈して使います。

▶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



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

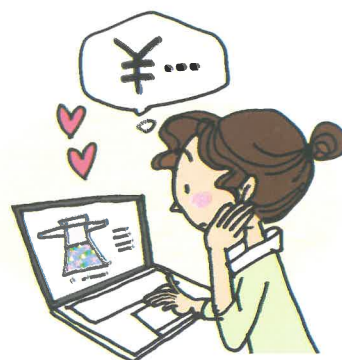
効 能	精油の種類	特 徴
気分転換	オレンジ 	柑橘系の香りは、馴染みがあって受け入れやすい。
集中力UP	ローズマリー 	記憶力を高めてくれ、全身に活力を与えてくれる。
リラックス	ラベンダー 	寝つきが悪い時に安眠を促す。お肌にもおすすめ。
鼻喉すっきり	ユーカリ 	呼吸を楽にしてくれる。風邪の予防にも効果がある。

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。

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滴加えて良く混ぜる
- ③両手(又は両足)を入れ、手首(又はくるぶし)まで湯に浸す



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

は大切です。



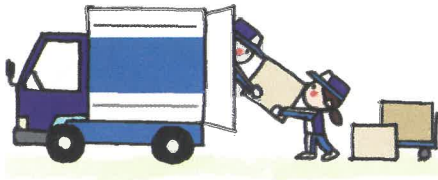
成田 麻衣子先生

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。



引っ越しシーズンです。トラブルに気を付けて



新しい旅立ちなどを前に、引っ越しする人が多い季節です。近年、引っ越しスタイルも多様化し、インターネット上のみで見積もり・注文が行われたり、梱包サービスやエアコンの取り付け、取り外し、ピアノの搬送、公共料金の手続きなど付帯サービスがあったりと様々です。事例を知り、トラブルにならないようにしましょう。

事例1. クロスに傷が付いた。

- Q1.** 新築の家に引っ越した直後、廊下の壁のクロスに約3センチの傷を発見した。引っ越しの時に付いた傷だと思うので、引っ越し業者に連絡を取り補償を求めたい。どうすればよいか。
- A1.** 破損部位の日付入り写真を撮って記録を残し、その上で引っ越し業者に相談しましょう。

事例2. 解約したら梱包材の返送料を請求された。

- Q2.** 1週間後の引っ越しを3日前に電話で契約したが、安いところを見つけたので解約を申し出た。既に送った梱包材の返送料を負担するように言われ納得できない。
- A2.** 業者の「運送規約」を確認したら、「お渡し済みの資材の返送料はお客様負担」と書かれていました。実際に梱包材が送られていたら、返送料の負担をしないことは難しいと考えられます。

事例3. 当日業者が来なかった。

- Q3.** 2か月前に引っ越し予約をしたが、1か月前、都合で延期し了承された。しかし当日業者は来ず、後日謝罪されたが損害賠償を請求できるか。
- A3.** 引っ越しが延期になったことによる損害だと認められる場合、実損分は請求できます。話し合いましょう。

事例4. 引っ越し以来、エアコンが動かない。

- Q4.** 引っ越し前は正常に動いていたエアコンが取り付け直後から動かず修理した。修理代はだれが支払うのか。
- A4.** 引っ越し業者の多くは、国が定めた標準引越運送約款を使用しています。標準引越運送約款では、エアコンの不調が引っ越しによるものでないことを事業者が証明しない限り、修理代は引っ越し業者が負うとされています。

標準引越運送約款のポイント

- ①一般家庭の引っ越しでトラックを使用する場合に原則適用されます。
- ②見積もりは無料です。見積もり時に内金、手付金などは支払う必要はありません。
- ③パソコンなど、特段の注意を要するものは、事前に申告する必要があります。
- ④見積書に作業の内容や分担が記載されます。
- ⑤解約・延期手数料は、前々日で見積運賃等(運賃及び料金)の20%、前日で30%、当日で50%です。これとは別に、付帯サービスなどの費用が既に発生している場合、解約しても請求されることがあります。
- ⑥荷物の破損や紛失は、3か月以内に知らせる必要があります。

引っ越し契約の際には、次のことに注意しましょう。

- 見積もりは複数の業者から取り、比較、検討する。
- 口頭での約束も見積書に書いてもらう。
- 付帯サービスや梱包サービスなどは依頼するか、その金額が見積もりに記載されているかなど、よく確認する。
- キャンセルや延期した場合の手数料、梱包材などの引き取り費用は事前に確認しておく。
- 引っ越し前後に荷物の個数、破損や紛失、床、壁などの傷を確認し、トラブルが発生したら、その場で作業責任者に申し出る。後でトラブルに気付いた場合は、日付入りの写真を撮って、すみやかに業者に申し出る。
- 貴重品の管理は、自身でしっかりと行う。

忙しくても気になったことは後回しにせず、悔いのない引っ越しをしましょう。