

アロマで気持ちをリラックスさせてみませんか？



現在、新型コロナウイルス予防のため、外出時にはマスク着用が習慣となっております。マスクをすることで、香を楽しむ機会が減ってきたのではないのでしょうか。そこで今回は、アロマについて紹介いたします。

アロマとは植物から抽出したエッセンシャルオイルを嗅ぐことで、香が鼻の粘膜から脳に伝わります。



効果

- ・自律神経を刺激し、リラックスできる
- ・体温や睡眠、ホルモンの分泌、免疫機能などのバランスを整える



気分にあったアロマオイルの選び方



【イライラしたときは・・・】

気持ちを穏やかにしてくれるものを



例

- ・ラベンダー
- ・イランイラン
- ・ベルガモット

【疲れた心を元気にしたいときは・・・】

気持ちをリフレッシュできるものを



例

- ・ペパーミント
- ・レモン
- ・グレープフルーツ

【落ち込んでいるときは・・・】

安心感や幸福感を与えてくれるものを



例

- ・ゼラニウム
- ・ネロリ
- ・オレンジ
スイート

【ぐっすり眠りたいときは・・・】

深いリラックス感をあたえてくれるものを



例

- ・ラベンダー
- ・オレンジ
スイート
- ・スイート
マージョラム

アロマには沢山の種類があります。自分のお気に入りの香をみつけて、お家でマスクを外してアロマを楽しんでみるのはいいかかでしょうか。

(K.N)