

心のケアと アロマ編



皆さんは香りや匂いで「ほっ」っとしたり「懐かしさ」を感じたりすることはありますか？

海や山、街中を歩いていて、花や木々の香りなどで忘れていた風景を思い出したりと香りには心を落ち着かせる効果があります。

今回はアロマによる心のケアのお話をしたいと思います。

心のケアにおすすめなアロマを紹介させていただきます。

アロマの王道

ラベンダー



- POINT** 1. ストレス・不眠・自律神経の調整をし、怒りや緊張を和らげ、心拍数を安定するといわれています。
- POINT** 2. 睡眠に大切なホルモン「メラトニン」の分泌を促します。
- POINT** 3. ストレスからくる胃腸のトラブルにもおすすめ！

気分リフレッシュに

柑橘系

- POINT** 1. オレンジスイート・グレープフルーツ
・不安、緊張、心配を軽減し幸福感を与えてくれます。
- POINT** 2. ベルガモット
・鎮静効果、気分を高揚させる

ストレスによる情緒不安定を改善するといわれているニャ！



手軽にアロマを取り入れよう！

STEP 1



- ティッシュやハンカに1滴垂らしてちょっとたどきに嗅ぐだけでO.K！

STEP 2



- コットンティッシュに1.2滴垂らし、枕元に置くだけでO.K！

STEP 3



- お湯をはったコップに1.2滴垂らして

- 木製の家具や布製品の上にティッシュペーパーを置いてアロマオイルを垂らす場合は、受け皿を使うなどして、直接置かないように注意しましょう！！
- ペットが誤って触れたり、飲んだりしてしまわないようにご注意ください。

※猫とフェレットは精油の植物成分を体内で分解することができず腎臓に悪影響を与えることがあります。

