

# アスパークだより

NO.437 橋口 知佳

R元.5.15 発行

これから訪れるじめじめした梅雨の時期は、気分が憂鬱になったり、春から新生活をスタートしている人は疲れが出てきやすい時期ですよ。そんな時はライフスタイルに少しだけアロマテラピーを取り入れてみませんか？



## アロマテラピーとは

アロマテラピーは、植物から抽出した香りの精油(エッセンシャルオイル)を様々な方法で取り入れることによって、健康や美容、メンタルへと役立てていく自然療法です。

## AEAJによるアロマテラピーの定義・目的

《AEAJはアロマテラピーを以下のように定義しています。》

アロマテラピーは、植物から抽出した成分である「精油(エッセンシャルオイル)」を使って、美と健康に役立てていく自然療法です。

アロマテラピーの目的

- 心と身体のリラックスやリフレッシュを促す
- 心と身体の健康を保ち、豊かな毎日を過ごす
- 心と身体のバランスを整え、本来の美しさを引き出す

※AEAJとは、内閣府に公益認定された、アロマテラピー関連で唯一の公益法人です。

## アロマテラピーに使える精油

アロマテラピーに使える精油は、100%植物から抽出したのからつくられたオイルです。市販で売られているものの中には、類似品として100%植物から抽出されていないものもありますのでご注意ください。

## 精油の作用

[リラックス・安眠]ラベンダー/ベルガモット/ゼラニウム/クラリセージ/サンダルウッド 他

[リフレッシュ]グレープフルーツ/ジュニパーベリー/ティートゥリ/ローズマリー 他

[消化促進]グレープフルーツ/クラリセージ/ジンジャー/ティートゥリ/ネロリ/レモングラス 他

[集中力アップ]ローズマリー/サイプレス/ジュニパーベリー/ジンジャー/ティートゥリ/ペパーミント 他

☆他にも、女性ホルモンをととのえたり、消臭防虫効果が期待できるアロマもあります！

# アロマセラピーの活用方法

## ☆芳香浴法

精油を空気中に拡散して香りを楽しむことで、身体やメンタルをととのえる方法です。

方法①ティッシュペーパーやハンカチなどに1~2滴垂らし近くに置いておきます。

方法②アロマディフューザー、アロマ対応加湿器を使用して空気中に拡散する方法です。



## ☆沐浴法

お湯に精油を入れて全身またはからだの一部を浸す方法です。入浴の効果に精油の効果加わることで、相乗効果が期待できます。

方法:浴槽に適温のお湯をはい、下記の分量を参考に数滴おとし、よくかき混ぜてから浸かります。

(精油の使用量の目安は、全身浴だと1~5滴、半身浴・手浴・足浴だと1~3滴です。)

[注意点]火傷しないようお湯の温度には注意してください。肌に刺激を感じた場合は直ちに流してください。



## ☆トリートメント法

精油を1%以下に希釈したトリートメントオイルを身体や顔に塗布する方法です。

リラクゼーションや保湿だけでなく、筋肉の凝りをやわらげるなどの効果などもあります。

方法:精油を1%以下(フェイスの場合は0.5%以下)の濃度になるように植物性オイルに混ぜたトリートメントオイルを、肌にやさしく塗布します。

[注意点]使用する方の健康状態に合わせて、事前にパッチテストを行ってください。1%を超えた濃度となると、お肌にトラブルが生じる可能性が高くなりますのでご注意ください。



## ☆手作り化粧品

ボディスプレーや入浴剤、化粧水など、さまざまな手作り化粧品を作る際に精油を取り入れる方法です。

セルフスキンケアに精油を取り入れる際は他の方法と同じく分量には注意しましょう。



## アロマセラピーを安全に楽しむために下記の点には注意しましょう！

- ・精油原液を皮膚に付けない
- ・精油を飲用しない
- ・精油を目に入れない
- ・火気に注意する
- ・子どもやペットの手の届かない位置に保管する