

日々の暮らしに寄りそうアロマセラピー

1. アロマセラピーとは

植物の持つ芳香成分である精油の力を使って心や身体のバランスを整え、健康増進や美容に役立てる自然療法です。

2. 精油について

植物の花、葉、果皮、心材、根、種子、樹皮、樹脂などから抽出した天然素材で、揮発性の芳香物質です。各植物によって特有の香り、働きを持ちます。

3. 精油を安全に使うために

- ・精油を原液で直接肌に塗ったり、飲んだりしないようにしましょう。
↑精油は植物の成分が凝縮した、とても濃いものなので、化学的にも強い。
特に粘膜への刺激は大変強い！
- ・皮膚に浸ける時は希釈する(植物油などで薄めて使う)
- ・柑橘系の精油(レモン、ベルガモット、グレープフルーツなど)には日光に当たることによって反応し、肌に刺激を与える成分が含まれることがあります。
外出前、外出中の使用は気をつけましょう。
- ・火気には十分注意
- ・お子様やペットの手の届かないところに保管
- ・高温多湿な場所は避け、直射日光など当たらないところに保管
- ・3歳未満のお子様には芳香浴のみで使用しましょう。
- ・妊娠中、高齢の方、既往症、癲癇持ちの方は濃度や使う精油に注意が必要

* 100%植物から抽出されたもの、遮光瓶に入ったものを選びましょう。

4. アロマセラピーの身近な楽しみ方

- ・マグカップに熱湯を注ぎ、精油を垂らして、芳香浴
- ・重曹と混ぜて、消臭芳香剤、→香りがしなくなったら、お掃除に
- ・扇風機、エアコンの吹き出し、車のエアコンの吹き出しに精油を垂らしたりリボンをつけて、スイッチオン
- ・ティッシュペーパーに1, 2滴たらして、枕元やデスクの上に。



香りのこびんを作しましょう

保冷剤 約40g

精油 1～5滴

ガラス容器 混ぜるもの(割りばし、竹串など) 飾り 食紅、絵の具など

作り方

- ① 香りを選ぶ
- ② 保冷剤を容器に入れる。
- ③ 精油を1～5滴入れ、良く混ぜる。
- ④ お好みで色を付けたり、飾りをつける
- ⑤ ラベルに精油名と作成日を記入して、容器に貼る

*容器に入っていると、ゼリーのようにおいしそうに見えるので、安全面でお気を付けください。

*使用する保冷剤は、ゲル状のタイプのもので、高吸収ポリマーを水の混ぜたものが適しています。

MEMO

