

日々の暮らしに

ホッと一息

あなたの癒しは何ですか？

忙しい現代人は、仕事や日々の生活の中でさまざまなストレスを抱えています。ストレスが大きくなると、睡眠不足になったり、気分が落ち込んだり、体調にも影響を及ぼします。ストレスと上手に付き合うためにも、自分に合ったストレス解消法を見つけることが大切です。自分が心地よいと感じるリラックス方法で、ストレスを上手に発散しましょう。そこでオススメなのが、アロマを使ったリラックス方法。今回は、お家でできるアロマセラピーについてご紹介します！



お家で楽しむアロマセラピー

植物の香りに癒されてリラックス♪

リラックスタイムにおすすめのアロマ

<p>ラベンダー</p> <p>不動の人気を誇る精油。典型的なフローラルな香り。</p> <p><i>lavender.</i></p>	<p>クラリセージ</p> <p>ハーブ系のすっきりとした中に、やや甘さのある香り。女性の為の精油として有名。</p> <p><i>Clary sage.</i></p>	<p>ヒノキ</p> <p>日本人になじみのある、ウディーで爽やかな森林の香り。</p> <p><i>Hinoki.</i></p>
<p>フランキンセンス</p> <p>上品な落ち着きのあるほのかに甘い香り。</p> <p><i>Frankincense.</i></p>	<p>オレンジスイート</p> <p>優しい甘さで柑橘系の代表的な香り。</p> <p><i>Orange.</i></p>	<p>ベルガモット</p> <p>オレンジとレモンの中間的な香りで、ややフローラルなトーンが伴う香り。アールグレイの香り。</p> <p><i>Bergamot.</i></p>

手軽なアロマオイル活用方法

お家でできるアロマオイルの使い方

1 ハンカチやティッシュを使って

ハンカチやティッシュペーパーにお好みのアロマオイルを1~2滴垂らして枕元やデスクに置いて楽しめます。

※ハンカチを使う場合、精油のシミが目立つ可能性があるため目立ちにくい部分に垂らすか、専用のハンカチをご使用ください。
※木製の家具等の上に置く場合は、受け皿をご使用ください。



2 マグカップを使って

マグカップに熱いお湯をいれ、お好みのアロマオイル(または精油)を1~3滴ほど落とすと蒸気と共に香りが楽しめます。

※マグカップに入れたお湯を誤って飲まないようにしてください。
※咳が出る時、喘息の方、小さいお子様は直接蒸気を吸い込まないようにしてください。



商品紹介

Tree of life 生活の木



ネムリラピロースプレー
ローズ 30ml
本体価格 900円
税込価格 990円
次回予定 3月3週



エッセンシャルオイル
ラベンダー 10ml
本体価格 1,886円
税込価格 2,074円
次回予定 3月3週

株式会社 生活の木
マーケティング本部
ブランディングチームリーダー
もろつき よしこ
望月 佳子さん

(公社)日本アロマ環境協会
認定アロマセラピーアドバイザー、
アロマハンドセラピスト

話をお聞きしたのは…



組合員に聞きました！

わたしのストレス解消法・リラックス方法

辛い物を食べます。七味や食べるラー油に合う食べ物を用意し、いつもより辛めにして食べます。汗も出て、満腹になるとスッキリします。
(大垣市 けななさん)



愛犬と散歩しながら犬に話を聞いてもらいます。犬は何も言わずに、ただただ聞いてくれます。
ワン！
(白川町 サザエさん大好きさん)



寝ます。ストレスで肌荒れも起こるので、ぐっすり眠ってスッキリ！家事が残っていても、とにかく寝ます。
(郡上市 トムくんさん)



「竹を食べるパンダ」の動画を見ます。無心に上手に皮をむいて食べる姿と咀嚼音がたまりません。イチオシは竹を食べながら一瞬静止してカメラ視線になるパンダ。この子たちを見ると思わず笑みがこぼれます。
(岐阜市 ちえりーねこさん)



とにかく1人で泣く！家族が寝てからドラマや映画を見て、泣けるシーンがあれば泣きます。
(郡上市 ねこ娘さん)



推しのアイドルグループの追っかけです。ファンクラブには入っていませんが、録画したものを観たり、雑誌を見たり…気持ちが若返ります。
(各務原市 ぽよよさん)



バスソルトにアロマオイルを垂らして入浴剤を自作します。お風呂でノンビリするとリラックスできる気がします。
(大垣市 あっちゃんさん)



肩が凝った時はあずきの入った肩パットをレンジでじんわり温めます。血行が良くなり、疲れもとれます。
(岐阜市 さとうさん)



ガーデニングです。狭い庭ですが、草むしりをして好きな花を植えて、花に囲まれハーブティーを飲みながら花を愛でている時は心が穏やかになります。
(各務原市 スーザンおばさん)



コーヒー豆を挽いてゆっくりいただくほんのひと時がとてもリラックスできます。
(多治見市 はるちゃんさん)



祖母と電話します！話しているとリラックスできます！
(大垣市 ののあさん)



ココアを飲みます。寒い日は特に落ち着きます。ポリフェノールは身体にも良いし、生協で購入した牛乳も使っています。
(大垣市 ももちゃんさん)



リラックスにおすすめの映画・本・音楽・グッズ

映画



『星守る犬』(監督:瀬木智行)。先日、動画配信サービスで見ました。主演の西田敏行さんの人間性や優しさがとても良かったです。心温まる映画でした。
(多治見市 チョチョコさん)

音楽



リラックスするときに聴く音楽と言ったら喜多郎ですね。特に長良川をテーマにした「水に祈りて」はおススメです。
(各務原市 娑羅双樹さん)

グッズ



ストレッチポールを使って体をほぐしています。結構有効です。とにかく時間をかけてストレッチポールの上でいろいろなポーズをして、体をほぐしています。
(可児市 元祖チャコちゃんさん)

場所



「ぎふワールド・ローズガーデン」に散歩に出かけます。写真を撮ったり、たまに声をかけたりかけられたりします。1年を通して天気が良ければ行きます。
(可児市 ミコちゃんさん)

本



友達に勧められた原田マハさんのエッセイや小説。『楽園のカンヴァス』(新潮文庫)、『旅屋おかえり』(集英社文庫)、『フーテンのマル』(集英社文庫)など、とても楽しく興味深く読めます。
(郡上市 えくぼさん)

川口俊和さんの『コーヒーが冷めないうちに』(サンマーク出版)という本のシリーズがおススメです。4冊くらい出ていますが、毎回じんわりします。
(岐阜市 はなちゃんさん)