

健康ステップアップ

自宅で簡単にアロマセラピー

2021年12月 北星学園大学 医務室 第73号

テスト勉強や課題の前に気分を変えて集中したいとき、リラックスして過ごしたいとき、体に不調がありなるべく自然な方法で改善したいときアロマを取り入れてみるのはいかかでしょうか？

<なぜアロマで体の不調が整うのか？>

人の体は外部の刺激や環境の変化に対し体内環境を一定に保とうとする働きがあります。体内のバランスを調整する働きは脳の視床下部という部分に関わっていて、この視床下部は香りの信号が最終的に届く部位です。好きな香りでリラックスすることで気持ちや体のバランスが整います。リラックスしてストレスを軽減することも体の調子を整える効果があります。

<方法>

・芳香浴

ディフューザーを使ったり、ティッシュやハンカチに数滴垂らして香りを楽しむ方法です。部屋に置くリードディフューザーなども芳香浴のひとつです。部屋の広さや環境によってアロマの量は調整し、定期的に換気するようにしてください。

・全身浴、部分浴

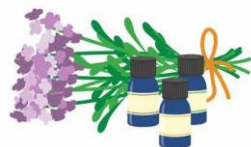
入浴の際に使用する方法です。アロマは油性でお湯に溶けづらいので、アロマを使用した入浴剤を入れることも効果的です。半身浴、足浴、手浴などからだの一部分をお湯につける方法を部分浴といいます。全身浴よりもアロマの量を少なくする必要があります。



・吸入法

喉や鼻に不調があるときに使用します。耐熱容器にお湯を溜めて、そこにアロマを垂らし蒸気を吸入する方法です。サウナのように湯気を溜めるためにタオルで自分の周りを囲うようにすると効果的になります。

目は閉じて行うようにしましょう。



・湿布法

筋肉や関節を痛めたとき、炎症は急性のものか慢性のものかに分かります。

☆痛めてすぐのとき(急性)→冷湿布

☆しばらく痛いとき(慢性)→温湿布 を使用します。

触れて気持ちいい温度に調整した水にアロマを垂らし、布を浸してよく絞ったものを痛い所に当てます。

<目的別おすすめアロマ>

寝る前	ラベンダー カモミール
気分を高める	ローズ・オットー オレンジ イランイラン
室内の消臭	スペアミント レモングラス ユーカリ サイプレス ベルガモット ゼラニウム
女性ホルモンを整える	ローズ・オットー ローズ ジャスミン サイプレス パチュリ クラリセージ
喉、鼻をすっきりさせる	マンダリン ユーカリ サイプレス ローズウッド
虫よけ	ティーツリー スペアミント レモングラス レモン バジル ジュニパー



<注意点>

- ・アロマは添付文書をよく読み正しく使用しましょう。
- ・体調や気分によって香りの感じ方が違います。体調に合わせて滴数を調整しましょう。
- ・皮膚刺激のあるアロマもあります(ユーカリ、ティーツリー、ジャスミンなど)。
直接触れないようにし、万が一皮膚についた場合は流水でよく洗い流しましょう。
- ・ペットがいる部屋では使用しないようにしましょう。毒性がある場合があります。

【引用、参考文献】

<https://journal.amasiastore.jp/essentialoil/>

AROMA 教科書アロマセラピー検定1級・
2休合格テキスト&問題集第3版/アロマ
セラピー検定対策研究会

医務室開室時間 8:45~18:00

冬季休業期間(12月25日~1月5日)は
閉室となります。

閉室時間が異なる場合もありますので詳細は CGW
からご確認ください。