



こんにちは。素敵な香りで仕事をもっと楽しく！さらに能率的に！

そのための方法をご案内するアロマセラピー・インストラクターの水野生恵です。

「香り」。それは目に見えないささやかな存在ですが、みなさまが想像されるよりもはるかに深く、そして確実に心と体を変えるために働きかけてくれます。精油という小さな妖精のような存在に、時には頼ってみてくださいね。そうすれば、毎日のオフィスタイトがもっと生き生きと輝き、楽しいものになるはずですよ！

体を変えるとえば、この季節、花粉症に悩まされていらっしゃる方も多いと思います。

鼻が詰まると頭はぼんやりして、集中力などどこへやら。寝不足や薬のせいで眠気まで。。

そんなことでは仕事は手につきませんし、ミスも増えてしまいますよね。それは大変！

というわけで、ここで体を変えるアロマセラピー。

上記のようなつらい症状を緩和してくれることが期待できる精油に頼ってみましょう。特におすすめなのは、ユーカリやティートリー、そしてラベンダーやペパーミント。花粉症の時の鼻粘膜は炎症を起こし、うっ血状態になっていますが、ユーカリには、このうっ血状態を改善させる働きがあるのです。マスクの片隅にでも1滴ほど染み込ませれば、たとえ香りがわからなくても、ユーカリの揮発した成分は確実に鼻粘膜へ吸収されていきます。



ティートリーにも同じように鼻粘膜の炎症を鎮める働きがありますので、同一の精油ばかり使うのではなく、時々交替させながら使しましょう。

どちらの香りもスッキリと爽やか。仕事中にもキモチよく使えますよ。

また、ペパーミントも鼻水を排出させるように働きかけるので、鼻詰まり解消に一役買ってくれます。

そしてラベンダー。こちら鼻詰まりを解消する働きがありますが、それよりもカラダ全体をゆるめるという嬉しい効果に優れています。

花粉症になる人は、体のこわばりをゆるめることができない人が多いとか。。

意識的に首や肩のコリをほぐしてあげるよう、ラベンダー等の力を借りましょう。お風呂に数滴のラベンダーを入れ、よく温まれば自然と体はゆるんできます。

また、ユーカリやペパーミント精油もトリートメントに使用することができます。

ホホバやスイートアーモンドなどのキャリアオイル 10ml に、2～4滴程度の精油を入れれば、精油濃度1～2%のトリートメントオイルのできあがり。

これで肩や首をほぐすようにマッサージをすれば、コリがほぐれ、香り効果で鼻もスッキリです。

そしてもちろん上記の精油、そしてトリートメントなどは、花粉症でない方にもオススメです！

オフィスタイトを快適に過ごそうと思ったら、自宅での時間をどう使うかはとっても大切なことです。

アロマの力を借りて十分に休息を取り、体をゆるめ、コリをほぐし、大いにリラックスしましょう。

ほんとかな～？なんて思いながらも、気軽にアロマセラピーを試してみてくださいね。

みなさまが想像するよりもずっとキモチよく、そして効果があることを感じていただけたらと思います。