

からだも心も
HAPPY になれる

アロマクラフト

お花の香りをお家にいながら、精油やハーブで楽しんで♪

春レシピ

花粉症

免疫力を強くしてアレルギー症状を和らげ、呼吸器系を楽にしてくれる精油がおすすめ！
また、ストレスが多いと免疫系や自律神経系の働きが乱れやすくなり花粉症の影響を受けやすくなります。
アロマテラピーでリラックスして、疲れやストレスをためないように心がけることも大切です♪

【おすすめ精油】 ユーカリ ティートリー ネトル マートル
など

芳香浴

呼吸器を楽にしてくれる「マートル」や「ユーカリ」、
粘膜の炎症を「ラベンダー」で鎮め、鎮静効果にも
優れています。
オイルウォーマーにマートル2滴、ユーカリ1滴、
ラベンダー1滴

マスクに

マスクの内側にほんの少し垂らして。
「ユーカリ」「ペパーミント」はスツとした香りで、
鼻のつまりやのどのかゆみの緩和に。

マッサージオイル

くしゃみや鼻づまり…呼吸器を楽にしてくれます。
オイルを手にとり胸から首にかけて片手で優しく円
を描いて、ゆっくりと深呼吸するといいですよ♪
ティートリー1滴、ラベンダー1滴、ホホバオイル10ml
をよく混ぜ合わせる。

芳香浴

クリームケースに入れて持ち歩くと、いつでも手軽
に使えます。イライラする前に手首などに少し塗っ
ておくといいですよ♪

ミツロウ3gにスイートアーモンド又はホホバオイル1
5mlを湯煎にかけ、溶けたら湯煎から外しクリーム
容器に流し入れる。少し冷めて来たたらラベンダー2滴
メリッサ又はオレンジ1滴を容器に垂らし全体にかき
まわして冷めたらできあがり♪

簡単芳香浴

簡単にできる芳香浴♪
興奮した気持ちを落ち着かせて、前向きな気持ちと
穏やかにリフレッシュしてくれる「ベルガモット」。
マグカップに「ベルガモット」1滴を垂らして、立ち上
る香りを嗅ぎます。目を閉じてスツと優しく深呼吸を
するといいですよ。

ホットタオル

神経の緊張を解きほぐし、平常心を取り戻してくれる
「乳香」と「オレンジ」。
洗面器にお湯を入れオレンジ1滴、乳香1滴を垂らし
その中にタオルを浸します。そして絞って、お顔にの
せてしばらくゆっくりと過ごします♪

イライラパニック？

あれもこれもと急な予定に振り回されて…。
興奮した状態や何から手をつけたらいいのか分からない
なんてことになっていませんか？
気持ちを落ち着かせてくれる精油で心を鎮め、同時に
リフレッシュしましょう♪

【おすすめ精油】 ベルガモット ラベンダー オレンジ
ローマンカモミール 乳香 メリッサなど

とりあえずリラックスしたい

知らず知らずのうちにストレスをため込んでいませんか？
1日の終わりはアロマテラピーでゆったりくつろぎタイム
がおすすめです♪ お部屋にアロマの香りをただよわす
だけでもリラックスしますよ。

ベルガモット…不安や動揺を落ち着かせてくれる
クラリセージ…緊張をほぐし心を穏やかに
ネロリ…気持ちを落ち着かせてくれる
マージョラム…気持ちを温かくしてくれる



久御山町中央公民館 手作りアロマ教室講師
森 純子(株)中西薬品