



アロマセラピー・インストラクター

水野 生恵

「能率UP！オフィスを彩る香りの魔法☆」

こんにちは。素敵な香りで仕事をもっと楽しく！さらに効率的に！

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。

11月となると、冷え&風邪予防が一段と大切な時期になります。風邪をひいてしまったら仕事になりませんものね。そのためにも、アロマはとってもお役に立ちます。

まず、風邪予防に使いたいスタンダードな精油は、ラベンダー、ティートリー、ユーカリ。これらの精油には抗ウイルス作用が期待できますので、お仕事中にもこまめにこれらの精油を活用することで、うがい・手洗いのみよりも効果の高い風邪予防になります。

使い方は、コットンやティッシュに1滴おとして、その香りを何度か深呼吸。。。というカンタンな方法でOKですよ。または乾燥対策も兼ねて、コップにお湯を入れ、その中に精油を数滴おとして香らせる、あるいはその蒸気を吸い込む、という方法でも。

このようにして風邪の予防もしながら、香り効果で気分転換をはかることができれば、お仕事の能率もグッとUPしますね！

そして、ウイルスだけでなく冷えも防ぎたいですね、寒い冬には。

冷えがたまると体調を崩す原因になりますし、免疫力も低下します。それはもちろん仕事にも影響してしまいますから、なによりも健康が一番大切！その健康を維持するためのアロマセラピーです。

寒い季節に一番のオススメは、マジョラム・スウィートという精油。この精油は、血液の循環をよくし身体を温めてくれる、うれしい精油。

キャリアオイルと呼ばれるアロマセラピー用の植物油に希釈し、手足や身体をトリートメント（マッサージ）します。代表的なキャリアオイルは、スウィートアーモンドオイルやホホバオイルなどですが、オイル 10ml に対して2～4滴程度がボディ用の適量です。

お風呂あがり、あるいは朝の着替えの前にも、冷えやすい足先は特に入念に、できれば足の付け根などリンパ節も意識しながらトリートメントしますと、血液やリンパの流れが促進され、身体がぽかぽかとしてきます。

さらにオイルの効果で、乾燥しやすいお肌もしっとりすべすべに。これは女性には特にうれしい効果ですが、乾燥してかゆみが出やすい方にも喜んでいただけると思います。



また、オススメ精油はマジョラム以外にも、ジンジャーやブラックペッパーなどスパイス系も。これらは特に温める働きが高いため、肩こり・腰痛などのケアにも使うことができます。

事務系のお仕事の方で、肩こりも腰痛もまったく縁のない方、少ないですよ。。。

でも夜眠る前には、スパイス系のピリッとした香りよりは、もっと甘い香りでくつろぎたい～。そんな場合は、ベンゾイン（安息香）も身体を温める作用のある精油としてオススメです。バニラの香りで、暖かくやさしい気持ちにさせてくれますよ。ぐっすり眠って明日の元気のためにアロマを上手にお使いくださいね。