

アロマの香りに 癒されて

エリア企画に参加しました

アロマセラピーとは



NARD JAPAN認定
アロマインストラクター
桐生 福子さん

アロマは芳香、テラピーは療法で、直訳すると芳香療法という意味になります。植物の香りの力を借りて体の調子を整えていくということです。一般的に知られているアロマオイルの楽しみ方は、お部屋でディフューザーを使用したり、精油をアロマストーンに垂らしたり、ルームスプレーで香らせたりすることです。その他、入浴剤にしてお風呂に入れたりすることもできます。

香りはどう伝わる？

鼻から吸った香りは、脳の深いところにある感情・記憶中枢に直接入っていきます。視覚・聴覚・味覚は、視床という中継地点を通じて脳の各部位へ伝達されますが、嗅覚だけはこの視床を通らずにダイレクトに到達します。香りが脳に伝わるのは0.2秒、痛みが脳に伝わるのは0.9秒といわれています。香りは痛みよりも4倍以上の速さで伝わるということです。日常生活で、リラックスする時間がなかなか取れない時でも、一瞬にして気分転換できるのでおすすめです。

手ごねせっけんに適した精油を選んできました

- オレンジスイート** 甘くフルーティな香り。気分を明るくリフレッシュしたい時に。
- ホーウッド** 柔らかく甘い香り。ストレスを感じる時に。
- リトセア** レモンに似た強い酸味のある香り。憂鬱な気分の時に。
- ラベンダー** 不安やストレスを鎮める。心を落ち着かせてぐっすり眠りたい時に。
- シネオール** 集中力、記憶力アップしたい時に。風邪に負けない。

こんな時に
アロマを使っね！

ストレスを感じた時・気分が落ちている時
フランキンセンス・ラベンダーなど

免疫力アップ・
呼吸器の不調に
ローレル・ラヴィンツァラなど

更年期の不調に
クラリーセージ・イランイランなど

眠れない時
イランイラン・ラベンダー
オレンジスイートなど

選ぶ時は自分が1番好きな香りを選ぶことが
大前提です！ お気に入りの香りを見つけて
楽しんでもらえたらうれしいです



2月7日(金)新潟市食育・花育センターにて開催
新潟西エリア企画
「アロマde手ごねせっけん」

会場内は、アロマの香りと癒される音楽が流れていて、エリア委員さんが温かく迎えてくれました。カフェコナラの飲み物をゆったりと飲みながら、桐生さんからアロマについてのお話がありました。

10:00 手ごねせっけんを作ろう
材料 ナチュラルソープ
色水 (カラー剤) 精油
(すべて専門店やネットで購入可能)



ビニール袋に50gのナチュラルソープと好きな色水10ccを入れて混ぜる

10:40 好みの精油を選ぼう



精油を5滴垂らして混ぜる
※精油とは植物から抽出した100%天然由来の成分

10:50 好きな形に成形する



滑らかになるまでよくこね、成形



みんなで楽しく作業中

※どうしてもまらぬ場合は水分を少しずつ加えてください。ただし、水を加えすぎると中身が溶いたり、袋にべったりとこびりついて取り出しにくくなります。

11:30 エリア企画終了



※風通しの良い場所に1週間程度置いて乾燥させます。香りが飛んでしまうので、乾かしてから3週間を目安に使用してください。

11:00 完成♡&カフェタイム

アロマde手ごねせっけん参加者の声

手ごねの作業は子どもの頃にした粘土以来で大変でしたが、楽しかったです。

先生やスタッフの皆さん、参加者の皆さんがとてもよかったです。

娘と楽しく参加させていただきありがとうございました。70歳の手習い、楽しいひと時でした。

普段できない経験ができて楽しかったです。こねこね無心になれました♡♡

参加者の皆さんとおしゃべりしながら作品を作りました。アロマの香りの中、アイデアもいろいろ～！楽しかったです。

他のエリアでも楽しいイベントを開催しています！

各エリアのイベントは毎月発行される「エリアだより」や、「ホームページ」「インスタグラム」に載っています！ぜひチェックしてみてください！

エリアだより



▲エリアだより



▲ホームページ



▲Instagram

編集委員の感想

皆さんとの交流がとても楽しかったです。自分でアロマの道具を揃えるのは大変だけど、エリア企画のイベントに参加するとすべてが揃っているので気軽に作れるのがいいですね！



桐生さんのアロマオイル活用術を教えてください

香りを持ち歩く

外出の時、ティッシュやハンカチに染み込ませていきます。

入浴剤を作って使う

精油はお湯に溶けないので、専用のバスオイルと混ぜて使います。また重曹とクエン酸に混ぜて、バスボムにしても。

ネイルオイルに混ぜて楽しむ

専用のネイルオイルペンにホホバオイルを入れて好きなアロマを一滴加え、指先から香りを楽しんでいます。

お財布に香りを

アロマを染み込ませた紙などを財布のお札入れなどに入れて使っています。開ける度にふわっと香ります。



アロマの禁忌や注意点

高温多湿を避け、精油は1年以内で使い切りましょう。柑橘系のは6カ月以内を目安に。期限の過ぎたものは掃除などに利用するとよいです。また、安全に楽しむためには、既往症のある人、妊娠中の人は注意が必要です。体の状態やライフサイクルなどによって、使用できない精油や注意が必要な精油があります。使用する時は個別に特徴を調べて使用方法を守って活用しましょう。

いろいろな香りを楽しめるアロマ。慌ただしい毎日過ごす中、気分転換してみたいけれど、どんな香りを選んでいいのかわからない…。今回編集委員がエリア企画に参加して、講師の桐生さんにお話を聞きました。

