



前職の時に、昼夜逆転の生活で、日中寝なければいけないのに寝れないことが多々ありました。ディフューザーでアロマを焚いたところ入眠・安眠に効果がありました！元々香りに興味がありましたので自己流ですが精油をブレンドし、やる気を湧き立つ自分だけの香水を作り、いつもバックに入れてます。寝室、リビング、トイレ、洗面所など、香りを変え潤いのある暮らしを楽しんでいます。

川俣店 齋藤

01. アロマセラピーとは

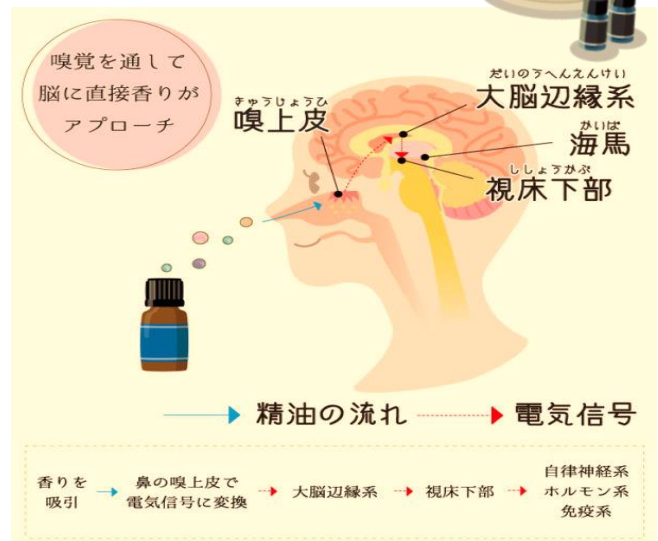
植物から抽出される精油（エッセンシャルオイル）を使って、**心身のバランスを整えたり、美容や健康に役立てる自然療法**です。

- ・リラックス効果
- ・疲労回復
- ・自律神経のバランスを整える



医療現場でも活用しようという働きが広がっているにゃ！

02. 香りのメカニズム



物忘れと香りについて

アロマの香りで嗅覚を刺激し海馬を活性化し、**認知症予防**や、**認知機能改善**につながるといわれています。

物忘れのための

「朝アロマ」

朝は、交感神経を刺激し、記憶力や集中力を高める精油がおすすめ！



午前9～11時に使用するのがおすすめ！

・芳香浴

- ・レモン・・・2滴
- ・ローズマリー・カンファー・・・4滴

リフレッシュ

ローズマリー・カンファー

シャープな香りで頭スッキリ！集中力や記憶力を高めたいときにおすすめ！

ベルガモット

精神的なストレスや、疲労を和らげ元気な気持ちに！

物忘れのための

「夜アロマ」

夜は副交感神経を優位にし、心や身体のリラックスに最適な精油を！



午後7～9時に使用するのがおすすめ！

・芳香浴

- ・ラベンダー・・・4滴
- ・オレンジ・スウィート・・・2滴

リラックス

ラベンダー

自律神経を整える作用があり、副交感神経を優位にしてくれるので入眠効果もばっちり！！

オレンジ・スウィート

心身をリラックスさせ、睡眠の質を上げる効果も期待！

アロマの いろいろな楽しみ方

01.

ディフューザーで楽しむ

お好みの精油を数滴セットするだけで空間に香りが広がります。



02.

沐浴

好みの精油を3～5滴たらしバスタイムに楽しむのも



03.

足浴・手浴

お湯を張った桶に精油を1～3滴入れてかき混ぜ、10～15分くらい手や足をつけてください。お風呂に入れないときやむくみがあるときに使うのがおすすめ！



04.

道具などがなくても

ティッシュやハンドタオルなどに数滴たらし就寝時に枕元に置くだけでもO.K!



05.

スプレーで

用意するもの

- ・遮光容器 (50ml)
- ・無水エタノール 5～10ml
- ・精製水 40ml
- ・好みの精油 10滴

作り方

- ①容器に無水エタノールを入れる。
- ②精油を入れる。
- ③精製水を入れ、シャカシャカ混ぜる。



睡眠とアロマ

睡眠の質を高めるためには就寝前に心身をリラックスさせることが大切です！アロマにはリラックス効果があり睡眠の質を向上し、快眠を導いてくれます。



くつろぎタイムに

ラベンダー＆ベルガモット

精油で
気をつけること



- ・直接肌につけないように！
- ・妊娠中・持病のある人・3歳以下のお子さんには注意して使用しましょう。
- ・ペット（とくに猫）がいる場合は、別の部屋で精油を使うか、窓を全開に。
- ・不安感や異変を感じた場合は、使用を中止しましょう。



生活の木取扱い店舗

八木田・西・北・
保原・安達・国見・
信陵・南・中央

全店取り寄せ
可能！！
スタッフまで
お声がけを！！