

# 「アロマテラピー」を始めてみよう

ヨーロッパで生まれた香りの文化「アロマテラピー」。植物から抽出した香り成分の「精油（エッセンシャルオイル）」で、幸福感を味わったり、健康や美容に役立てていく自然療法として親しまれています。

- **ラベンダー**…鎮静作用があり、ストレスで緊張した心身をリラックスさせます。
- **ペパーミント**…すっきりとした清涼感のある香りで、リフレッシュ作用があります。
- **オレンジ・スイート**…リラックス効果があり、質の高い睡眠をサポートします。

精油の使い方はいろいろありますが、初めての方は手軽にできる「芳香浴」から試してみたいはいかがでしょうか。

## \*ティッシュで芳香浴

コットンやティッシュにお好きな香りの精油を1～2滴垂らして、ポケットやバッグなどに入れておけば、ほんのりとよい香りが漂います。

## \*マグカップで芳香浴

お湯を入れたマグカップやボウルに精油を3～5滴垂らすと、香りがふわっと部屋に立ちこめるので、デスクワークや読書をされるときにおすすめです。

精油を安全に楽しむには、専門スタッフのいるお店で自分に合った香りを相談するのがおすすめです。

