

ユーカリの香りと一緒に、朝散歩はいかが。 気持も身体もシャキッとします。

季節の変わり目は気温も気圧も不安定。すると、自律神経が乱れて、だるく感じることがあります。最近元気がでないと思ったら、爽やかな香りとともに朝のウォーキングはいかがでしょう。目覚めのエンジンがピシッとかけられます。

朝の光とウォーキングで

自律神経を切り換える

太陽の光を浴びながら、午前中に10分ほど歩きましょう。脳が強い光を感じると、身体のすみずみまでその情報が伝わり、各器官が活発に働きます。

加えて、ウォーキングのリズミカルな動きには、幸せホルモンと呼ばれるセロトニンを分泌する効果があるそうです。

ユーカリのすがすがしい香りで

自律神経を切り換える

ユーカリの精油は、木の葉から抽出されます。揮発性の高い成分が多く、朝の森のような爽やかな香りを漂わせます。

これらの芳香成分が鼻から脳に伝わると、自律神経の司令塔は、わたしたちの気持と身体に対し、活動モードに切り換えるように指示を出すのです。



【レシピ】ユーカリの朝散歩

1. ユーカリ(1滴)をティッシュペーパーに落とし、内側に折り込む。
2. ブラジャーや胸ポケットなど、香りを感じられるところに入れる。
3. 午前中のうちに、外を10分ほど歩く。起きてからなるべく早く出かけると、いっそう効果的。

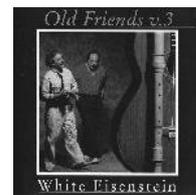
マスク着用をお願い

新型コロナウイルス感染予防のため、店内ではマスクをお付けくださいますようお願い致します。

施術者も、ご来店からお帰りまでマスクを着用致します。

ご理解ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

音楽でリラックス 10月の一枚



Old Friends v.3 White Eisenstein

ブラッド・ホワイトのリコーダーと、リー・エイゼンシュタインのギターが中心のアルバム。ポピュラー・ソングやバッハの小品が素朴な音で演奏されます。日本の名曲「上を向いて歩こう」も入っていて、いっそう親しみがわきました。

このアルバムは、1987年度のナ・ホク賞(ハワイの音楽賞)を受賞しました。

編集後記

メイン記事の朝散歩。実は、わたし自身の習慣です。今年の4月からはじめ、ほとんど毎朝歩いています。お気に入り、雑木林を抜ける15分のコースです。

はじめのうちは、きつと三日坊主だなど我ながら疑っていました。けれど、早朝に五感を刺激するのは気持ちよく、今日までどうにか続いています。6時台の空気が、こんなに心地よいとは知りませんでした。

おすすめアロマグッズ(96)

「食器洗剤・森と…」 がんに本舗

100%植物由来の成分から作られた中性洗剤。青森ヒバの精油も入って、お寺を訪ねたような深い木の香りに包まれます。

肌や環境にいいのはもちろん、食器が滑りにくい点も気に入っています。石けんのようにツルツルしないので、ヒヤッとすることが減りました。

