

ペパーミントのうちわで、 節電しながら涼しくなりましょう。

クーラーは熱中症対策の必需品。とはいえ、夏中使用となると、電気代が気になります。そこで、ペパーミントのうちわはいかが。クーラーと組み合わせれば、設定温度より涼しくなります。

ペパーミントの香りは、
体感温度を4℃下げます

資生堂の実験によると、ペパーミントを嗅ぐだけで、脳は涼しいと感じるそう。香り無しのケースと比べると、その差は4℃といわれます。理由は、パブロフの犬と同じで、香りの条件反射が起きています。きっと、ペパーミントのアイスが好きな方は、いっそう効果があるでしょう。



うちわの風は、
ゆっくりと体温を下げます

エアコンの設定温度を下げたいな。そう思ったなら、まずはうちわであおぎましょう。おだやかな風でも、しばらく続けることで、ほんとうに涼しくなってきます。

風が吹けば、あたりの空気は乾燥し、汗が蒸発します。すると、気化熱がおこり、体温が下がるという仕組みです。

【レシピ】

1. うちわにペパーミントの精油(1〜2滴)を落とす。
2. 風が、肌にあたるようにあおぐ。
※うちわは、精油を落とすとシミになります。専用のものをご用意ください。
※実験によると、スペアミント、カモミール、ライムなども涼しいと感じるそうです。

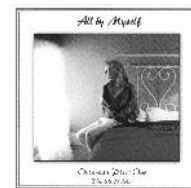
マスク着用をお願い

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 8月の一枚



オール・バイ・マイ・セルフ
オータサン・プラス・ワン

オータサンことハーブ・オオタによる、ウクレレのソロとデュオによるスタンダード集。「煙が目にしみる」「虹の彼方に」など映画音楽が中心です。

オータサンの魅力は、なんといってもリズムが素晴らしいこと。テンポが速くてもゆったりと聞こえる演奏です。アドリブも適度に交えて、軽くても聴き応えあるアルバムになっています。

編集後記

私事ですが、夏は、更年期のホットフラッシュがよく起こります。クーラーをつけていても、顔がとにかく熱いのです。

そんなときも、メイン記事でご紹介したペパーミントのうちわが役立ちます。熱感がフワッと訪れたら、身体力を抜いて、このうちわをパタパタ。数分経てば、暑さがスーッと遠のきます。

おすすめアロマグッズ(106)

「バスソルト〜ライムミントの香り」
クナイブ

ミントの香りが際立つ入浴剤。青緑色のお湯も涼し気で、夏場のリラックスにぴったりです。

香料には、ライムやユーカリの精油がブレンドされて、まるやかな雰囲気です。メントールも配合されて、お風呂から上がった後、肌が涼しく感じました。

