

## 春のイライラに、香りの足浴はいかが 自律神経が整うと、気持も安定します

春先はお天気が乱れがち。温度や気圧の差が大きいと、その影響で自律神経も乱れます。もし、わけもなく気持が波立つようなら、足浴を試してみてください。香りのお湯に足を浸せば、自然に心が落ち着きます。

### 足を温めると

#### 自律神経の働きでリラックスします

ひと息つきたいのに緊張がとけない…そんなときこそ、足浴の出番です。

わたしたちの身体は、自律神経の仕組みで、末端の血流がよくなるとリラックスするようにできています。ですから、足浴で温まれば、イライラも不安感も、自然に小さくなっていきます。

### ゼラニウム&ローズマリーなら

#### 気持がふわりとゆるみます

ゼラニウムは、自律神経を安定させる精油。アロマセラピーでは、緊張と弛緩のバランスをとりたいときに使います。香りの面でもバランスがよく、甘さ、酸味、清涼感など、さまざまな要素が調和します。

ローズマリーは、血行をよくする精油。冷えやむくみの緩和に効果的です。



足浴は  
心にも  
効きます

### 【レシピ】

1. 小皿にハチミツ(小さじ1)を入れる。ハチミツは、精油とお湯の媒介として使用する。
2. ゼラニウムの精油(2滴)とローズマリーの精油(1滴)を混ぜる。
3. 洗い桶に40℃のお湯を張り、溶かす。
4. 足を浸し、5分温まる。

### おすすめアロマグッズ(113)

#### 「木と果・消臭クリップ(カーエアコン用)〜ゼラニウム&ベルガモット」春香堂

天然精油を使用した車用のアロマ・ディフューザーです。エアコンの吹出し口につけて拡散させる仕組みですが、エアコンをつけなくてもよく香りました。とはいえ、香り方は穏やかで、運転していると忘れてしまうほどです。きつい芳香剤が苦手な方も、快適にドライブできるでしょう。



## 音楽でリラックス 3月の一枚



### ナチュラル・ギター 松宮幹彦

アコースティック・ギターとウクレレだけで演奏されたシンプルな音楽です。余計な音がなく静かに響きますから、雑念を鎮めたいときに寄りそってくれるでしょう。

スタンド・バイ・ミーやイマジンなど有名な曲が多く収められていて、どんな風にアレンジされているかを聴くのも楽しいです。

## サイトもご覧ください

林泉 アロマ



『りんせん通信』既刊号ほか、アロマの楽しみ方やサロン情報を掲載しています。

## 編集後記

足浴は、専用の足浴器を買わなくても、家にある物で楽しめます。なかでもおすすめなのは洗い桶。洗面器よりお湯がたっぷり入りますし、底が広いからバケツよりゆったり浸かれます。おまけに百円ショップで売っているので、経済的にも負担になりません。

春は心身ともに不安定になりがちな季節です。おうちの足浴で気軽にリラックスしてください。