

香りのロールオンがあれば 疲れたとき、上手に気分転換できます

年度が替わり、ひと月経ちました。環境が新しくなり、疲れが出てきた方もいるでしょう。そんなとき、香りのロールオンはいかが。緊張するシーンから距離をおきたいとき、切り替えスイッチとして役立ちます。

サイプレスとローズマリーで
爽やかに切り替えましょう

ローズマリーは、シャープな香りが脳の働きをサポートすると考えられています。精神的な疲れを和らげたり、記憶力を高めたいときにおすすめの精油です。

サイプレスは、セイヨウヒノキとも呼ばれる針葉樹。香りには、森の芳香成分として名高いαピネンがたっぷりと含まれます。

心地よい香りで嗅覚を刺激すると、
とてもいい気分転換になります

人は情報を取り込むとき、主に視覚を使っています。ですから、嗅覚など、あまり意識することのない感覚に身をゆだねると、思いのほか気分が変わります。

加えて、嗅覚は、情動との結びつきが強い感覚器です。香りを楽しむことは、気分をよい方向に導くキーとして働きます。



【レシピ】

1. サイプレスの精油(2滴)とローズマリーの精油(2滴)を、ロールオンのボトルに入れる。
 2. ホホバ油(10ml)を注ぐと、できあがり。
 3. 鎖骨の真ん中や手首などに塗る。
- ※肌の弱い方は、サイプレス(1滴)、ローズマリー(1滴)に減らす。

おすすめアロマグッズ(115)

「消臭ミスト～レモン&ローズマリーブレンド」
無印良品

柑橘系の香りとともに、衣類や空間を消臭するスプレーです。香料は精油のみとのことですが、案外しっかり香ります。ブレンドは7種に及び、なかにはメイチャンやレモングラスなど、強く香る精油も入っていました。4～5プッシュすると、爽やかな初夏の雰囲気包まれます。



音楽でリラックス 5月の一枚



ノハア

ゴードン・マーク

全曲、ウクレレ1本だけで演奏されたアルバムです。音の一粒一粒が静かに響き、陽気なハワイアン音楽をイメージしているとちょっと違うかもしれません。

収録曲には「虹のかなたに」や「エリーゼのために」などスタンダードやクラシックも含まれます。ウクレレの乾いた音が不思議とよく合い聞き入りしました。

林泉サイトもご覧ください



『りんせん通信』バックナンバーとともに、アロマセラピーの楽しみ方やサロン情報を掲載しています。

編集後記

人の気質の分け方に、外向型・内向型があります。疲れたとき、外向型は人と交わることで、一方、内向型はひとりの時間をもつことで、元気を回復するそうです。

だとすると、私は内向型。夜、皆が寝たあと本を読んでいると、頭のモヤモヤがスッと解消します。今号の香りのロールオンは、そんな時のお供にもぴったりです。

レシピの精油量なら、香りは、自分が楽しめる範囲にしか広がりません。仲間が集まるときも迷惑になりませんから、外向型の気分転換にもぜひお試しください。