

# りんせん通信

9  
2023

発行：アロマセラピールーム林泉 <http://rinsen-aroma.com>

2023年9月7日発行(通巻第151号)

## 夏の終わりは、足のマッサージでリラックス 血行がよくなって、気持ちまでゆるみます

屋外の猛暑とクーラーの冷え。夏の疲れの原因は、この大きな温度差です。九月にもなると、自律神経は体温の調整でヘトヘトですから、足のマッサージでいやしましょう。植物の香りが一緒なら、さらにリラックス効果がアップします。

足の血行がよくなると、  
首や肩までゆるんできます

私たちの身体は、自律神経の仕組みで、末端の血行がよくなると心身ともリラックスするようにできています。ですから、足を揉めば、全身の疲れが和らぐのです。

リフレクソロジーは足を揉んで全身をいやす自然療法ですが、これも自律神経の働きを応用したものといえるでしょう。

オレンジも、スイート・マジョラムも、  
血のめぐりをよくする精油です

アロマセラピーでは、柑橘系全般に血行促進効果があると考えます。スイート・マジョラムは、肩こりや腰痛など、筋肉をほぐしたいときによく使われる精油です。

スイート・マジョラムは深みのあるスパイシーな香りですが、オレンジの甘さを合わせると、親しみやすさが加わります。



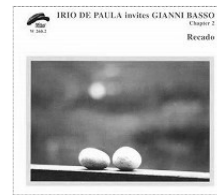
### 【足のマッサージのやり方】

- ①オリーブ油(10ml)に、オレンジ・スイート(2滴)、スイート・マジョラム(1滴)を混ぜてマッサージ・オイルを作る。
- ②足首から先に、①をうすく伸ばす。
- ③土踏まずを握りこぶして押す。
- ④内くるぶしにつながる骨の際を押す。
- ⑤足の指をさする。

フェイシャル  
10/31まで割引します

↑↑詳しくはこちら↑↑

### 音楽でリラックス 9月の一枚



#### 恋のアランフェス ドロシー・アシュビー

ジャズ・ハーピストが、スタンダード曲を奏でるソロアルバムです。40本超の弦が、滑らかにメロディーを奏でます。思いの外よかったのが、ビートルズの「イエスタデイ」。甘すぎない演奏に、センスのよさを感じました。どこかで聴いたことのある全7曲が、優しい音色で楽しめます。

### 編集後記

今号でご紹介した足のマッサージ。私もお風呂あがりにやっています。よくリラックスできるのですが、一つだけ困りごとがあって、それは肌に油が残ることです。

そこでマッサージ終了後、私は、キッチンペーパーでゴシゴシとやや強めに肌を拭きます。想像以上にさっぱりして、しかもうるおいはちょうどいい具合にキープできます。蛇足ですが、ティッシュペーパーを使うと、紙質が柔らかすぎてしっかり拭き取れません。

おすすめアロマグッズ(119)

「シダー&シトラス・リップトリートメント」  
イソップ

ジェル状のリップ用保湿剤。塗って数分で、ささくれて硬くなった唇が、滑らかになりました。

香りは、シダーウッドの重厚さと柑橘系の甘さが、不思議とマッチしています。香り立ちはその間で、いつの間にか消えてしまうほど。鼻の真下に使う化粧品は、このくらいがいいと思います。

