暮らしによりそうアロマセラピー

# りんせん通信

11
2023

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

2023年11月7日発行（通巻第153号）

～香りと一緒におうち時間（13）～

## アロマストーンを使いこなす！
## 場所別にぴったりの精油を4つご紹介

### 魅力は、安全＆リーズナブル

アロマストーンは、陶器などで作られた香りの拡散器。精油を染み込ませると、ふんわりと香りが広がります。長所は、火を使わないので、安心して使えるところ。千円以下で売られていて、気軽に楽しめる点もおすすめのポイントです。

### ①寝室には、リラックス効果の高いクラリセージ

寝る30分前、枕元に置いたアロマストーンに、クラリセージを3滴落とします。

クラリセージには緊張をゆるめる効果があります。効果がとても高いので、お酒を飲むときや運転するときに嗅いではいけないと言われるほどです。

### ②机の上には、集中力を高めるローズマリー

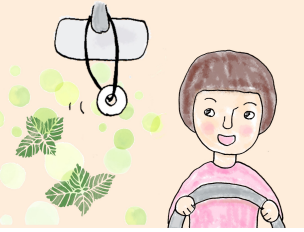
仕事や勉強に集中したいときは、机にアロマストーンを置いて、ローズマリーを5滴落とします。

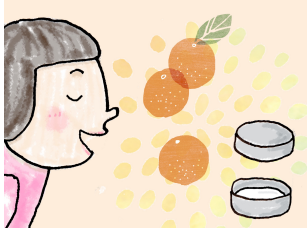
ローズマリーの香りには、頭脳を明晰にする効果があります。古代ギリシャの学生たちは、小枝を耳にさして勉強したそうです。

### ③車の中には、心を落ち着けるパチュリ

運転中は、アロマストーンにパチュリを5滴落とし、バックミラーにかけます。パチュリには心を落ち着ける効果があり、安全運転のお供にぴったりです。

わたしは、100円ショップで買った珪藻土のリングにリボンを通して、アロマストーンとして使っています。





### ④外出には、安心できるオレンジ・スウィート

外出するときは、缶入りのアロマストーンにオレンジ・スウィートを7滴落として携帯します。柑橘系の親しみのある香りは、人の心に安心感をもたらします。

缶入りのアロマストーンは、蓋をすれば香りが消えるので、職場や電車で使うときにおすすめです。

## おすすめアロマグッズ No.121

### 線香てふてふ（鳩居堂）

白檀などの香木と、香水を組み合わせたお香。イメージは、白薔薇の香りだそうです。

お香は、火をつけると印象が変わるものがありますが、こちらは箱を開けたときの香りがそのまま楽しめます。華のある香りはやや強めですが、清潔感も持ち合わせます。仏事はもちろん、日々の暮らしにも活かせるでしょう。

## 林泉サイトもご覧ください

『りんせん通信』バックナンバーほか、アロマレシピやサロンのお得な情報を掲載しています。

## 編集後記

アロマストーンについて、質問をいただくことがあります。多いのは、「違う精油を使うときはアロマストーンを変えるべきか」というものです。私は、「一つのアロマストーンに、いろんな精油を落としても大丈夫です」とお答えしています。精油は揮発性が高いので、2～3時間経つと飛んでしまうからです。

それでも、前の香りが気になるなら、次の精油を同系統にしてみてください。たとえば、木同士、花同士など、抽出部位を同じにすると調和しやすくなります。