

健康ステップアップ

2012年10月
北星学園大学 医務室
(39号)



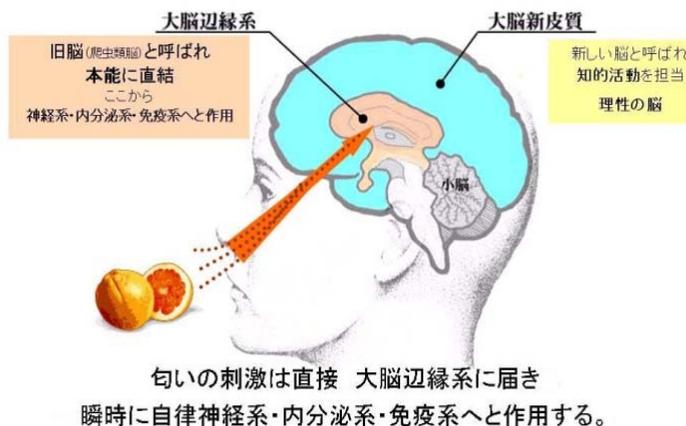
アロマセラピーでリラックス

今回は、からだやこころが疲れた時や、健康を保つため美容のためなどに活用できるアロマセラピーをご紹介します。



香りと嗅覚

香りは脳に直接影響を与えてくれます。香りの刺激は脳下垂体へと伝えられ、自律神経系などの身体のあらゆるシステムにメッセージを送ります。



引用 http://www.chiikihoken.net/vit/vit007_02.php

アロマオイルを選ぶときに気を付けること

- 100%植物性のアロマオイルを選ぶ（鉱物油などの混ざりものが多いので、ラベルで確認してください）
- お肌に使う時はなるべく、無農薬で栽培された「オーガニック」表示のあるものを。
- 分からない時は店員さんに相談する。

記憶力アップに！！

香りを嗅ぐことによって記憶や感情がよみがえります。たとえば…香水の香りを嗅いで、同じ香水をつけていた好きな人のことを思い出すとか。香りの記憶は、どの感覚器による記憶よりも強く記憶に残ると言われています。

アロマオイルによる香りは認知症の高齢者にも、有効だとの研究結果もあります。認知、記憶をサポートしてくれるのです。

また、集中力を高めたいときには、ローズマリーのオイルもおすすめです！！神経を活性化してくれます。勉強の能率アップ、記憶力アップも期待できそうですね。

たとえばこんな使い方



ハンカチ、ティッシュに

1 滴落として持ち歩く

外出先でも香りで
リラックス&リフレッシュ

香りを拡散

アロマポットなどで
香りを広げます
お部屋中がリラックス空間に
集中カアップな空間に

マッサージに…

ベースオイルに混ぜてマッ
サージ♪身体の疲れをとっ
たり、お肌をイキイキと

などなど・・・



夜はぐっすり眠りたい・・・zzz

なんだかぐっすり眠れないなあ…というときありますか？

そんな時にはラベンダーの香りがおすすめです。ラベンダーの香りは
昼夜の体内リズムを整えてくれます。また、好きなアロマの香りを
みつけて利用するのもいいですね。



＊ ＊ こんな時にはこのオイル ♪ ＊ ＊

リラックスしたい、眠れるようにしたい・・・ラベンダー、カモミール（キク科のアレル
ギーの方は使えません）、ゼラニウムなど、オレンジ
リフレッシュしたい・・・オレンジ、ペパーミント、レモングラス、ユーカリなど
車酔い・胃部不快感・・・ペパーミント
美肌・・・ローズ、ゼラニウムなど

これからだんだんと涼しい季節になり、夏の疲
れや、体調も崩しやすくなります。
体調管理には気を付けてお過ごしくださいね。

＊ ＊ 医務室の開室時間 ＊ ＊

体調の悪い時、どの病院にかかったらよいのか
わからない時、医療互助会の申請など
月曜～金曜 8:45～18:00

疲れ解消・頭スッキリ 簡単ハンドマッサージ

手のマッサージで、脳の血流アップ！！頭が
すっきり、集中力もアップも期待できます。
手のひらの真ん中のくぼむところが、太陽神
経叢といい身体全体の神経の集中している
ところと言われています。そこを、2～3回
気持ちのいい程度に指圧するのもいいです。
手のひら、甲、指など気持ちのいいところを
指圧するだけで、脳の血流量がアップしま
す！！勉強に疲れた時、集中したいときに♪
アロマオイルを使うとさらに効果的。