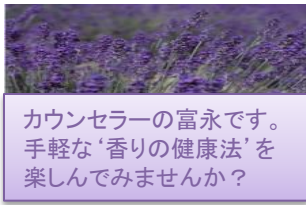


健康だより

2010
Vol.13
Dec.



アロマテラピー特集 AROMATHERAPY



カウンセラーの富永です。
手軽な‘香りの健康法’を
楽しんでみませんか？

「アロマテラピー」と聴くと、香りを楽しむおしゃれなイメージが強かったり、器具を揃えるのが面倒だなと思ったりしている方が多いかも知れませんが、

精油(エッセンシャルオイル)

を上手に利用することによって、生活の中に手軽に取り入れることができます。



植物の花、葉、果皮、果実、樹脂、根などから抽出した天然の物で、高濃度に有効成分を含む揮発性の芳香物質で、有機化合物の集合体が数十から数百集まってできています。

♪アロマテラピーの4つの目的♪

1. リラクスーションやリフレッシュに役立つ。
2. 美と健康を増進する。
3. 身体や精神の恒常性の維持と促進を図る。
4. 身体や精神の不調を改善し、正常な健康を取り戻す。

☆器具がなくても精油さえあればOK!!

アロマテラピーの楽しみ方<ホームケア編>

寝つきをよくしたいとき

活用方法

ティッシュペーパーやガーゼを小さくたたんだものに精油を1滴つけて枕元に置くとよい。

精油の例

ラベンダー、ローズオットー、ネロリ、ユーカリ(風邪をひいて寝つけないとき効果的)、ベルガモット等



冷え性

活用方法

沐浴法が効果的。全身浴には、精油を5滴まで、足浴には3滴まで入れる。精油は水に混ざりにくいため、空き瓶に天然塩(大さじ1杯)と精油1~5滴を入れてシャカシャカ混ぜてバスソルトにすると、塩の発汗作用やひきしめ効果も得られて、一石二鳥(?)です。

精油の例

ラベンダー、ジュニパーベリー、ゼラニウム、ローズマリー等

風邪の諸症状の緩和

活用方法

マグカップに熱めのお湯を入れ、精油を1滴入れてよく混ぜ、蒸気を鼻から吸ったり(蒸気吸入法)、バケツや洗面器にお湯をはり、精油を1~3滴入れて足浴する方法が効果的。ただし、咳が出るときや喘息の場合には、蒸気吸入法は行わないようにする。

精油の例

ティートリー、ユーカリ(抗ウイルス作用も有り、感染予防にも利用される)、ラベンダー、ペパーミント等

集中力を高めたいとき

活用方法

勉強や仕事などを能率良く進めたいときには、ローズマリーやペパーミント、レモン、グレープフルーツ、ベルガモットなどの精油をハンカチに1~2滴つけて携帯したり、マグカップに熱めのお湯と精油1~2滴を入れたりして、机に置いておくとよい。受験生にもおすすめ。

精油の例

ローズマリー、ペパーミント、ベルガモット、レモン、ティートリー、ユーカリ等

ノロウイルス感染症 増えています！

毎年ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、年末までにピークを迎えます。

今年の患者報告数は、去年の同じ時期のおよそ4倍に上がり、国立感染症研究所は、例年より早い本格的な流行が始まったとして手洗いなどの徹底を呼び掛けています。

【予防のポイント】

- ・最も大切なのは手を洗うことです。特に排便後、また調理や食事の前には石けんと流水で十分に手を洗いましょう。
- ・便や吐物を処理する際は、使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用し、処理後は石けんと流水で十分に手を洗いましょう。汚染された場所は消毒液で消毒しましょう。
- ・カキなどの2枚貝を調理するときは、中心部まで十分に加熱しましょう(中心温度85℃で1分以上の加熱)
- ・症状のある方は、食品の調理をできるだけ控えましょう。

