

## コラム⑥ アロマテラピーでリラックス

アロマオイルのボトルを手にとったことはありますか？とってもいい香りだけど、どう使ったらよいかわからない、という方も多いと思います。

アロマテラピーとは植物に含まれる天然の芳香成分を凝縮した「精油」(エッセンシャルオイル)を香らせて体内に取り入れることで心と体を癒し、健康や美容に役立つ植物療法のことです。良い香りで癒されるだけでなく、オイルひとつひとつに効能があります。新型コロナウイルスで除菌に敏感になっている昨今、スプレーやアルコール類を頻繁に使うようになりましたが、アロマオイルは自然由来のものなので、安心です。ここでは簡単にできるルームスプレーの作り方を紹介しますね。

### <リラックス効果のある香りのルームスプレー>

〔材料〕

アロマオイル…ペパーミント 2滴、モミ 1滴、ラベンダー 3滴

無水エタノール…5ml

精製水…25ml

〔作り方〕

ガラス容器に無水エタノールを入れ、アロマオイルを入れてよく混ぜる。

精製水を加えてさらに良く混ぜ、遮光性のスプレー容器（できればガラス）に移す。

〔使い方〕

使用する前に良く振りましょう。使い切りの目安は冷蔵庫に入れて2週間です。

頭がすっきりし、イライラが治まる香りと言われています。自分の好きな香りで作ってもいいですよ。その際は滴数を守り、濃くなりすぎないようにしましょう。

除菌スプレーやハンドジェルを作ったり、風邪のひき始めに効く蒸気浴(お風呂やボウルのお湯にオイルを数滴落とす)といった使い方もあります。自然由来のものが安心だなー、という方は、ぜひアロマオイルを生活に取り入れてみてください。インターネットでも様々な使い方が紹介されていますので、調べてみてくださいね。

<文献>

佐々木薫(2011). 366日のアロマテラピー・レシピ. 主婦の友社.