

2019年から
毎月発行した
「アロマ通信」を
5年間分まとめて
冊子にしてみました。

3人のアロマセラピスト
活動報告

アロマサロン
「ivy-room」

2018年12月～2019年12月

12月号 嗅覚と健康 / インフルエンザ予防アロマ

1月号 アロマセラピーの安全性 / 新年を迎えるアロマ

2月号 香りの医療の未来の可能性 / バレンタインアロマ

3月号 触れるケアの有効性 / 今月のおすすめアロマ

4月号 アロマと睡眠 / 今月のおすすめアロマ

5月号 更年期とアロマ / 更年期におすすめアロマ

6月号 アロマと頭痛(低気圧) / 低気圧による不調予防アロマ

7月号 アロマとPC作業 / さわやかに過ごすアロマ

8月号 触れるケア / 虫刺されジェルレシピ

9月号 アロマと睡眠 / 打撲緩和アロマオイルレシピ

10月号 アロマと介護 / アロマトリートメント満足度アンケート

11月号 アロマと冷え(高齢者) / 温活レシピ

12月号 インフルエンザ予防対策アロマ / 感染症対策3種のアロマの神器



嗅覚と健康

マルタ共和国のマクリントック研究所のPinto氏によれば、嗅覚の喪失は寿命に影響する重要なバロメーターだということが分かった。

3,000名の被験者の協力のもと、無嗅覚者が正常な嗅覚者に比べ体全体に悪影響を及ぼす確率が19%も高いことが分かった。嗅覚受容細胞は環境（汚染、ウイルス）に直接晒されているものなので、危険をキャッチし、自らの健康を考えるならば、嗅覚能力に注意を払い、にのいのトレーニングを実践することは、健常者にとっても、無嗅覚症疾患にとっても大きな意義がある。

aromatopia No.150/2018 p96 抜粋

風邪、インフルエンザ予防におすすめアロマ

- 「ティートリー」テルピネン-4-オールは副交感神経を優位にする働きと、グラム陰性菌の一部にも抗菌作用に期待される、天然の抗生剤とも言われる働きはこの季節の必需品。
- 「ローレル」お料理で香辛料として使われる代表的なハーブですが、精油成分には、1.8シネオールが含まれるため、風邪特有の鼻・喉の不快感を緩和するだけでなく、崩しがちな免疫調整作用にも期待されます。
- 「ホーウッド」クスノキ科の木部から得られる精油。フローラルウッディーな香りが女性を魅了しますが、穏やかな抗菌作用に、リナロールの鎮静作用が、免疫を整えるために一日頑張った身体を緩めてくれます。



お出かけレポート

神戸北野にある「モダナーク・ファームカフェ」日替わりのベジタリアンプレート



山口良子プロフィール

NARDアロマセラピー協会 アロマセラピスト、インストラクター。体と心のバランスを取り戻す植物由来の精油のエネルギーに魅せられ、8年。アロマセラピーの素晴らしさを皆さまにお伝えしていきたいと思っております。

肩こり、便秘、冷え、生理痛、更年期症状など
最近調子がスッキリしない・・・



お悩み相談アロマサロン随時受付中！

Tel: 090-7774-9498 mail: ivyroom2011@gmail.com (山口)
ブログ: <http://ameblo.jp/ivy-room> ※お気軽にお問い合わせください。

アロマ通信

体質改善

12月

冬のアイテムアロマ情報！

発行年月日
2018年12月1日

発行人
山口 良子

アロマスクール
& サロン
「ivy-room」主宰



アロマセラピーの安全性

「アロマセラピーの安全性を考える会」から精油の現役塗布や飲用について、グリーンフラスコ代表林真一郎先生の記事が掲載されました。
(aromatopia 151号より一部抜粋)



ivy-roomアロマの教室

世の中が超高齢化社会とか、メンタルヘルスとか社会的ストレスがどんどん激しくなっていく中で、アロマセラピーへの期待がどんどん高まってきています。と、同時に精油の原液使用の効果を推奨する声も聞かれますが、科学的根拠、違和感を感じた直感、生体異物による肝臓、腎臓へのリスクを考慮すると絶対とは言わないけれど、やめた方が良いと思っています。香りの中枢神経への影響や抗不安作用が科学的にも検証されているアロマセラピーを足元をすくわれないよう責任をもって使用できるアロマセラピストの存在は必要です。

精油の原液塗布・飲用は本当に危険？

新年

体質改善

アロマ新聞 1月

女性のお悩みランキング

1 疲れがとれない

2 太りやすい

3 イライラしやすい

新年を迎える香りたち。



心新たに、新年のはじめに香りの演出はいかがでしょうか。お正月は、日本を感じられる季節でもあります。そんな季節にぴったりな和を感じられる香りをご紹介します。

- 「ゆず」 リモネンも含まれ、年末年始つい食べ過ぎがちになる胃腸を整えるのにも期待されます。
- 「サンダルウッド」 バクダン科のオリエンタルな香り。セスキテルペンアルコール類の鬱血除去作用など、むくみ解消にも期待されます。

肩こり、便秘、冷え、生理痛、更年期症状など
最近調子がスッキリしない・・・

お悩み相談アロマサロン随時受付中！

Tel : 090-7774-9498 mail : ivyroom2011@gmail.com (山口)
ブログ : <http://ameblo.jp/ivy-room> ※お気軽にお問い合わせください。





体質改善

アロマ通信

2月

「〈香り〉の医療」の未来と可能性

アロマテラピーで「病気未病」の不調を改善する時代に・・・。

現在のアロマテラピーの臨床応用が進んでいる分野は、産婦人科（妊産婦）、更年期障害、月経困難、小児疾患など薬の制限や未発達、老化による肝臓の分解機能が弱く副作用が懸念される分野があげられます。（※精油も禁忌がありますので専門に確認が必要です。）アロマテラピーは「病気の予防医療」に大きな役割を果たし、国民の生活の質（QOL）向上に効果をあげています。

●参考図書「〈香り〉はなぜ脳に効くのか」 著者：日本統合医療学会副理事長他 塩田清二

ジャスミン

フローラル調の優雅で甘美な香り。エステル類を含むリラックス作用が高い精油。

バレンタイン あま〜いアロマ

イランイラン

甘美なセクシャルな香り。多様な成分を含みリラックス、鎮痛、スキンケアにもおすすめ。

トンカビーンズ

クマリンの成分が特徴の桜餅を思い出させる甘い香り。

お試しください

発見しました!



大阪 茨木市にある“全ての人が楽しめる植物の楽園” **「the Farm」**。緑に囲まれたカフェ、迫力の植物園、手入れの届いた苗木や低木など魅力いっぱいです。HP <http://the-farm.jp/osaka/>

発行年月日
2019年2月1日

発行人
山口 良子

アロマスクール&サロン
「ivy-room」主宰



肩こり、便秘、冷え、生理痛、更年期症状など
最近調子がスッキリしない・・・

お悩み相談アロマサロン随時受付中!

Tel: 090-7774-9498 mail: ivyroom2011@gmail.com (山口)
ブログ: <http://ameblo.jp/ivy-room> ※お気軽にお問い合わせください。



3月

体質改善

アロマ新聞



発行年月日
2019年3月1日

発行人
アロマスクール&サロン
「Ivy-room」
山口良子



NEWS
触れられるとなぜ心が癒やされるのか。

触れるケアの有効性

現在増え続けている、「ストレス」。その癒やし効果について、スキンシップケアの効果を心理療法と比べた場合、その効果の大きさについて実験した。
イギリスの研究グループにて、緩和病棟に入院しているガン患者を、アロマトリートメントと認知療法（心理療法の一つ）を受けるグループに分け、毎週1回、8週間に渡り各グループ毎に同じ時間と回数の施術もしくは認知療法を行った。
その結果、抑うつ気分に対してはやや認知療法に効果が上がったものの、その他気分やQOLへの効果はアロマトリートメントの効果も、認知療法の効果とほぼ同じ大差のない結果だった。
その科学的根拠として考えられるのが、スキンシップが、セロトニン神経を賦活することや、深部体温が下げる効果があること、C触覚繊維を刺激することで自律神経が調整され自然治癒力が高まる効果が考えられる。

臨床発達心理士 山口 創 著 「人は皮膚から癒やされる」から一部抜粋。

芦屋
PERITEI

お出かけしてきました♪



お洒落なレストランやカフェ、雑貨や、パン屋などが立ち並ぶ芦屋の街でのオススメのビストロ。

「PERITEI」

リーズナブルに気軽にフレンチに、デザートの種類には圧巻です。1度は是非お立ち寄りください♪

芦屋市 大槻町 6-12 ネオックス1F

今月のおすすめアロマ

●カユプテ

フトモモ科の植物でマレー語で「白い木」の意味もある。1.8シネオールを多量に含み、呼吸器系の感染症に有効。

●ラヴィンツァラ

クスノキ科の植物。モノテルペンアルコール類やモノテルペン炭化水素類を豊富に含み、感染症だけでなく、誘眠作用としても有効。

●ローレル

ギリシャ神話ではアポロンの愛した娘ダフネの化身、聖樹として登場。栄光のシンボル。リウマチ、神経痛の他、呼吸系ウィルス感染にも有効。

最近調子がスツキリ
しない・・・

肩こり、便秘、冷え、生理痛、更年期症状など

お悩み相談アロマサロン随時受付中！



Tel : 090-7774-9498 mail : ivyroom2011@gmail.com (山口)
ブログ : <http://ameblo.jp/ivy-room> ※お気軽にお問い合わせください。



アロマが睡眠効率の向上や不安感の低減につながった実験

男女19名を対象とした試験で、「自宅の無芳香環境」と「芳香浴環境」、「アロマ施術日」と分けて日を追いながら、睡眠状態を測定し起床時の睡眠感を調査した実験。

女性は無芳香環境よりも芳香環境下での睡眠の方が良好と示す傾向にありました。しかし、男性にはそういった傾向は認められていません。



不安の高い対象ほど香りに伴う途中で起きる回数の減少や睡眠効率の向上傾向が見られました。

睡眠に問題がある人や不安が強い人にはアロマの使用が有効と考えられます。

「アロマセラピーの嗅覚刺激と触刺激が睡眠の質に及ぼす影響」
アロマセラピー学雑誌 2016.1号

アロマ新聞

4月

発行年月日
2019年4月1日

発行人
山口 良子

アロマスクール
& サロン
「ivy-room」主宰



Sajipan 販売所&カフェ。
西宮市鳴尾町2-18-4



お店の前のウォールアート。

西宮市 美味しいパン屋さん

今月のおすすめアロマ

👑 リトセア

クスノキ科の種子（実）から採られる精油。シト랄の抗ヒスタミン作用が花粉症対策にも期待されます。

👑 トンカビーンズ

マメ科の種子から採られる精油。クマリンを含む香りが、桜餅を思い出される。香りのブレンドにふさわしい。

👑 カモマイル・ローマン

キク科のお花から採られる精油。甘い香りが気持ちを穏やかにしてくれます。スキンケアにもおすすめ。

肩こり、便秘、冷え、生理痛、更年期症状など
最近調子がスッキリしない・・・

お悩み相談アロマサロン随時受付中！

TEL : 090-7774-9498 mail : ivyroom2011@gmail.com (山口)
ブログ : <http://ameblo.jp/ivy-room> ※お気軽にお問い合わせください。





発効日：6月1日 発行人：山口良子



頭痛とアロマ 「低気圧の頭痛」



まもなく梅雨入り。天候の崩れで頭痛に悩まされる方もいらっしゃると思います。気圧と頭痛は医学的にも関係があるとされてきています。気圧の変化によって脳の血管に拡張が起こり、周りの神経を圧迫します。

それによって頭痛を引き起こす原因になります。こんな頭痛の時は、まずは安静。温めるより、首回りから頭の脳に向かう血管を冷やします。ただし冷やし過ぎは筋肉を緊張させ悪化する可能性もあるので、15分くらいで一旦休みます。その後は、アロマセラピーで辛い頭痛の緩和や日頃の予防に役立てましょう。血管の拡張を抑制や鎮静に期待される精油を下記ランキングでご紹介します。ただし長く続く頭痛には自己判断だけに頼らず医師の診断もおすすめいたします。



低気圧による頭痛 アロマランキング

1. ユーカリ・レモン (血圧低下・鎮痛)
2. ベルガモット (鎮静)
3. ペパーミント (冷却)

NARD農場実習(ローズ)

今年も行ってきました！山梨にある「NARDアロマセラピー協会」の農場実習。5月後半は、カモミールと香りの女王「ローズ」の摘み取りです。山梨側の富士山を背に、パノラマに広がるダマスク・ローズ畑。摘み取る度に香る優しいローズに酔い浸り、このまま時間が止まって欲しいと願うばかり。これからの季節はラベンダーもお楽しみいただけます。一般公開もありますので是非お立ち寄りください。



NARDアロマセラピー協会

<https://www.nardjapan.gr.jp>

発行人より ひとこと



アロマのことならおまかせください

お悩み相談アロマサロン随時受付中！

TEL: 090-7774-9498 mail: ivyroom2011@gmail.com (山口)
ブログ: <http://ameblo.jp/ivy-room> ※お気軽にお問い合わせください。

ミントの香り



植物の香りが私達に及ぼす影響とは？



精油の香りを吸入しながらPC作業を行なった場合、どのようになるといえるか、というところについて包括的な研究を行った。特に効果的と考えられた精油は、ペパーミント油で、120分の作業中、呼吸数が増加し、呼吸当りの時間が一呼吸のNK細胞活性は上昇した。心理学的にはペパーミント精油は活力を上げ、疲労・混乱などの感情を低下させたが、精神的な疲労・

体質改善

アロマ新聞

ペパーミント芳香浴によるコンピュータ作業の疲労軽減効果

夏をヒヤリ

爽やかに過ごすおすすめのアロマ

- 1 ペパーミント
- 2 和ハッカ
- 3 レモン

ミントの香りのする冷たいおしぼりは、ほてった体をひんやりしてくれます。

これからの季節はおすすめ！



※小さなお子様・妊婦・高齢者の方は禁忌もありますので、ご相談ください。

無香他、5種類の香りの考察。
Aromatopia 154号
京都府立医科大学大学院医学研究科免疫学助教 渡邊映理 筆

- ・検査測定内容
- ・自律神経系
- ・免疫能
- ・呼吸計測
- ・気分プロフィール
- ・心拍変動
- ・疲労度評価法

を低下させる作用を強くもっていることが示された。

牛乳にラベンダーを入れ、香りを入れ、生クリームと砂糖を加え冷凍庫で冷やすだけのシンプルなおアイス。ラベンダーのほんのりした香りから癒やされます。



ラベンダーアイス

ハーブレシピ

アロマスクール&サロン
「ivy-room」主宰



お悩み相談アロマサロン随時受付中！

Tel : 090-7774-9498

mail : ivyroom2011@gmail.com (山口)

ブログ : <http://ameblo.jp/ivy-room>

※お気軽にお問い合わせください。

8月

体質改善

アロマ新聞



発行年月日
2019年8月1日

発行人
アロマスクール&サロン
「Ivy-room」
山口良子

触れるケアについて

桜美林大学 臨床発達心理士 山口 創先生の「「タッチングのリラクゼーション効果」の講演より。

身体から心を探求するアプローチである皮膚の「身体心理学」についてお話でした。

その中でも科学的に「触れることについて」研究されているお話があったのが、愛情ホルモンと言われている「オキシトシン」と「触覚の神経線維」について。オキシトシンの働きがどれだけ私達、人としての心や感情に影響を及ぼしているのか、それがただ分泌させること、オキシトシン分泌少ないことだけが悪いということだけでなく、人それぞれの向き合い方にも大きく関与されているものだという点についても体感出来た素晴らしい講演でした。



「触れる」メカニズムを知って、その前の信頼関係を少しづつ築きあげていく事が大切。

現代は、AIの進化により言葉というコミュニケーションツールが疎かになってきている時代だからこそ、一人一人のおかれてきた環境や背景をわかり合えた時に、タッチングが言葉以上に力を発揮していけるものでないかと、私達でなければ出来ない事を大切に残していきたいなと思います。

NEWS

肌に触れることは、
心に触れること。

京都
薫習館

お出かけしてきました♪



京都の老舗お香のお店「松栄堂」さんの館内に1年前に出来た「薫習館」。日本の香りの情報発信拠点をコンセプトにOPENされました。様々な日本の香り体験や、昔のお線香のルーツや製造過程などが体感できます。是非お立ち寄りくださいね。

<http://www.kunjyukan.jp/>

今月のおすすめアロマ

● 虫さされジェル

キャンプや海などお出かけの際に、用意しておきたい「虫対策」。刺された後の痒みを和らげるジェルをご紹介します。



精油は、抗毒素作用のある「ラベンター・スピカ」に痒みの神経を麻痺させる「アルペンシスミント」、癒痕形成作用の「ローズマリー・カンファー」を利用。

爽やかなミントの香りをお楽しみいただけます。

最近調子がスッキリ
しない・・・

肩こり、便秘、冷え、生理痛、更年期症状など

お悩み相談アロマサロン随時受付中!



Tel : 090-7774-9498 mail : ivyroom2011@gmail.com (山口)
ブログ : <http://ameblo.jp/ivy-room> ※お気軽にお問い合わせください。



残暑、睡眠をい
かたしましょう

睡眠薬と香いを 併用した実験！

協同研究者のサントリー（株）健康科学研究所で次のような実験を行った。マウスにGABA受容体に作用して応答を昂進させるバルビツール酸を、腹腔投与するとマウスはしばらくすると睡眠状態になった。次にバルビツール酸を投与する30分前に、ウィスキーあるいはウーロン茶の香気成分、シスージャスモン、メチルジャスモネイトを呼気を通して与えておくと、睡眠時間が有意に伸びた。またビールの香気成分のミルセノールを腹腔投与しても、コーヒーの香気成分の1-オクテン-3-オールを口から与えても同様に睡眠時間を延長させた。



このように卵母細胞の実験でGABA受容体応答を昂進させた、測定した全ての香気成分が投与方法に関わらず睡眠時間を延長させた。呼気を通して与えた場合には鼻を通した嗅覚系からの効果と肺を通した体内に取り込まれた効果が考えられます。

「香りの科学はどこまで解明されたか。」
山口大学 青島 均 著 より抜粋

行ってきました！ 「四国カルスト」

夏の帰省に、高知と愛媛の県境にある標高1,400mの天空エリア四国カルストに行ってきました。



広大な石灰岩と緑が広がり避暑地としてのスポットでも有名です。

秋は色々チャレンジしてみたい季節。我が家のスポーツ男子も、成長と共にだんだんと動きも激しくなり、生傷も絶えません・・・。先日も部活のサッカーで作った膝の打撲。

こんな時、精油でいえば、「ヘリクリサム」打撲で出来た血腫を散らしてくれる働きが優れている。スポーツ少年にはもってこい！

アルニカ・カロフィラムのキャリアオイルもオススメ。

翌日、腫れもひきました。

※初期対応のアイシングも忘れずに。
※自己判断には注意を。



秋！スポーツアロマ活用術

体質改善 アロマ新聞

9月
(長月)

発行年月日
2019年9月1日

発行人
山口 良子

アロマスクール&
サロン
「ivy-room」主宰

だお気体て日残
さ過を調お々暑
いご付にりが厳
しけはま続し
くておす。いい

編集者の
ひとこと



肩こり、便秘、冷え、生理痛、更年期症状など
最近調子がスッキリしない・・・

お悩み相談アロマサロン随時受付中！

Tel : 090-7774-9498 mail : ivyroom2011@gmail.com (山口)
ブログ : <http://ameblo.jp/ivy-room> ※お気軽にお問い合わせください。



体質改善

アロマ新聞

10月

高齢者のための

介護予防・転倒予防に アロマフットケア



介護現場では利用者様から足腰の傷みを訴える割合が高い傾向がある。アロマフットケアはそのような足の症状を緩和につなげる一助になる。寝たきりの状態です。寝たきりの状態でも生じやすい足のむくみや関節拘縮等の足のトラブル予防に足浴、足のアロマトリートメント等のアロマフットケアを用いることも有効的です。※状況によつては、医師の診断も必要。また足に触れるアロマトリートメントは、足の症状緩和だけでなく、心地よさとセラピストとの信頼関係を深めることにも影響を



発行年月日
2019年10月1日

発行人
山口 良子

アロマスクール&
サロン
「ivy-room」主宰



アロマテラピー満足度 アンケート結果

春に皆さまから感想をいただきました。貴重なご意見を今後活かしたいと思えます。

- 満足
 - ・リハビリに良い
 - ・気分がよい
 - ・穏やかに成れる
 - ・スッキリする
 - ・どちらでもない
 - ・鼻がきかないから匂いが分からない
 - ・やや不満
 - ・体力的にその場に出向くのがしんどい

肩こり、便秘、冷え、生理痛、更年期症状など
最近調子がスッキリしない・・・

お悩み相談アロマサロン随時受付中！

TEL : 090-7774-9498 | MAIL : ivyroom2011@gmail.com (山口)
ブログ : <http://ameblo.jp/ivy-room> ※お気軽にお問い合わせください。

能勢巡り



樹齢
1000年の野間の
大けやき



とよのコスモスの里

自然いっぱい
の能勢。心も体もリフレッシュ
できます。

体質改善

アロマ新聞

11月

高齢者の冷え対策

冷え
むくみ
だるさ
対策に。



温活アロマ
フットマッサージ

温かい
ホットストーンを
使います



年齢を重ねると、体の機能が衰え、基礎代謝量が減少し、体温が下がると、むくみやだるさを感じることがあります。特に高齢者は、基礎代謝量が若年時よりも約30%低下していることが多く、体温が1度下がると免疫力が30%低下すると言われています。対策として、温かいお風呂や入浴、適度な運動、睡眠、入浴など体を冷やさないようにすることが大切です。

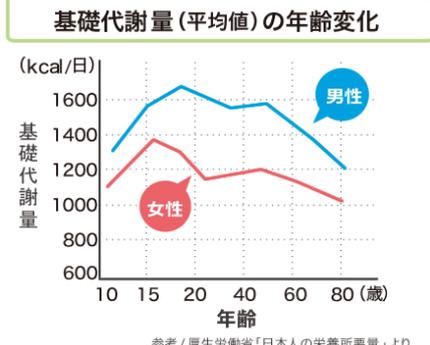
お出かけしてきました！



早朝のメリケンパークからみた朝日。とても綺麗でした。



心掛けが必要ですが、訪問施設では温活アロマ施設です。ぜひご利用くださいませ。



- ★ローズマリー
- ★芳香浴
- ★ラベンダー、マジョラム

- ★足湯
- ★血行促進
- ★ゆず、ジュニパー、

- ★アロマ入浴剤
- ★温め効果
- ★シナモン・カッシア、レモン・グラス、マンダリン

肩こり、便秘、冷え、生理痛、更年期症状など最近調子がスッキリしない・・・

お悩み相談アロマサロン随時受付中！

TEL: 090-7774-9498 MAIL: iinfo@ivyroom2019.com (山口)
ブログ: http://ivyroom2019.com ※お気軽にお問い合わせください。

発行年月日
2019年11月1日
発行人
山口良子
アロマスクール
& サロン
「ivy-room」主宰



インフルエンザ予防とアロマ



先日のニュースで、効きにくい抗インフルエンザ薬から広がる耐性ウィルスの発現は症状が重くなる可能性があることが発表されました。

<https://www.asahi.com/articles/ASMCT4GTGMCTPLBJ008.html>
(朝日新聞ネットニュース)

ちょっと怖いニュースですね。ウィルスは細菌と違った構造の性質から抗生物質は効かないので、かかってから対処するより、日頃からかかりにくい身体作りをして予防策を取り入れた方が断然良いと思います。

ウィルスは水に弱いので、やはり外出先から帰ったら「手洗い、うがい」の習慣化は大切であり、また外出先でも飛沫感染であるため、マスクの使用なども心がけたいところです。

そんなとき、アロマセラピーの活用が注目されます。

精油は植物から得られるもの。植物は動けない生き物であり微生物から自分の身を守るために抗菌、抗ウィルスの働きに有効的な成分を持ち合わせています。また、単離成分のお薬とはちがう多様性の芳香成分の集合体が、未知のウィルスに対しても柔軟的な対処や、私たちの身体に穏やかに吸収され心や健康バランスにもお役にたてる代替療法でもあります。

こうした対処医療と予防医療の統合に注目していきたいですね。

アロマ通信

体質改善

12月

行ってきました！

奈良県宇陀市にある老舗吉野葛でも有名な「森野旧薬園」。こちらでは約250種類の生薬の鑑賞ができます。

また、薬草を使ったお料理や、葛を堪能することもできます。

是非お立ち寄りください。



インフル対策3種の神器



日頃からの予防に飲みやすさも追及したアロマカプセル「エピアロム」

空気感染から身を守るお薦めディフューザーブレンドオイル「プラナフォーソリューション」

体を温めるバスタイルのお供に甘いシナモンの香りが特徴「アロマバスオイル」

発行年月日
2019年12月1日

発行人
山口 良子

アロマスクール&サロン
「ivy-room」主宰



肩こり、便秘、冷え、生理痛、更年期症状など
最近調子がスッキリしない・・・

お悩み相談アロマサロン随時受付中！

Tel : 090-7774-9498 mail : info@ivyroom2019.com (山口)
HP : <http://ivyroom2019.com> ※お気軽にお問い合わせください。



2020年1月～2020年12月

1月号 アロマとオキシトシン / 新年を迎えるアロマ

2月号 アロマとウィルス対策 / バレンタインアロマ

3月号 アロマとストレス / 今月のアロマ

4月号 抗菌アロマ / 思いやりについて

5月号 気持ちの切り替えアロマ / コロナ対策アロマ

6月号 新型コロナとアロマの実証 / アロママスクスプレーおすすめランキング

8月号 セルフハンドトリートメント手順 / 冷感アロマスプレー

9月号 香りから脳への活性化 / アロマセラピー活用例紹介

11月号 アロマと冷え /

「安らぎ・愛情・絆」アロマセラピー

愛情ホルモンとも言われる**オキシトシン**の研究報告から。

安らぎ、愛情、絆など人間の根源的な活動にオキシトシンは深く関わり、重要な役割を果たしています。



男性にも分泌されているホルモンですが、特に女性の場合授乳時に大量のオキシトシンが脳内に分泌され、脳の構造が変化し、“母性脳”が構築されます。またこのオキシトシンが分泌されることで喜びや安心感といった情動をもたらす**セロトニン**や**ドーパミン**などの**分泌にも関与**しています。生存戦略として備わっている機能も近年は、複雑な生活環境のためその機能も低下していることもあり、脳は拒否反応を起し、オキシトシンをはじめとする**ホルモンの不活性化**が招くことが考えられています。この影響をなるべく少なくするためには、**人の手の温もりが感じられるアロマトリートメントは大切なポイント**です。オキシトシンを意識することは五感を活かし、近しい人に対し、日々丁寧にコミットすることといえそうです。

日本アロマ環境協会【機関誌】No.94

「実はこんなに奥深いオキシトシンの話」一部抜粋

新年

体質改善

アロマ新聞 1月

😊 オキシトシンバランスチェックリスト

- 良く眠れている
- 何もせずぼーっとする時間を作れている
- 食事内容のバランスがとれている
- 適度な運動習慣がある
- 時々マッサージを受けている

チェックが多いほどオキシトシンがバランス良く働いていると考えられます。まずは睡眠、食事、ぼーっとする時間など意識してみると良いかもしれません。

新年を迎える香りたち。



心新たに、新年のはじまりに香りの演出はいかがでしょうか。お正月は、日本を感じられる季節でもあります。そんな季節にぴったりな和を感じられる香りをご紹介します。

- 「オレンジ・スイート」 リモネンも含まれ、年末年始つい食べ過ぎがちになる胃腸を整えるのにも期待されます。
- 「サンダルウッド」 ビャクダン科のオリエンタルな香り。セスキテルペンアルコール類の鬱血除去作用など、むくみ解消にも期待されます。

発行年月日
2020年1月1日
発行人
山口 良子

アロマスクール&サロン
「ivy-room」主宰

肩こり、便秘、冷え、生理痛、更年期症状など
最近調子がスッキリしない・・・

お悩み相談アロマサロン随時受付中！

Tel : 090-7774-9498 mail info@ivyroom2019.com (山口)
HP : <http://ivyroom2019.com> ※お気軽にお問い合わせください。





体質改善

アロマ通信

2月

発行年月日
2020年2月1日

発行人
山口 良子

アロマスクール&サロン
「ivy-room」主宰



抗菌アロマ

「三種の神器」

過去にもあった！コロナウィルスによる新型肺炎！
一本鎖のRNAウィルスで、インフルエンザウィルスと同様、赤血球凝集活性を持ちます。コロナウィルスの強毒性変異株SARSは、2002年にも中国広東省で発生し、翌2003年7月までに全世界で8000余名が感染、内774名が死亡の記録も残っています。感染経路は、患者の体液、分泌液からの飛沫感染とも考えられますが、同様の感染経路のインフルエンザウィルスに比較して、生体外環境下で長時間

ウィルス疾患の予防には精油の有効！？

感染性を維持することが知られています。コロナウィルスは、従来、鼻かぜウィルスとして軽視され治療薬の開発研究も行われていないため、有効な薬剤はありません。このようなワクチンも治療薬もない致死的なウィルス疾患の予防には、エッセンシャルオイルやハーブ類の使用が有効と考えられます。

●参考図書：NARDアロマセラピー協会会報誌 2019.2 Vol.138
北海道大学 薬学博士 川口健夫



調香

アロマ香水

バレンタイン
もてる?!
男のアロマ
レシピ



シュッとひと吹き！おすすめです。

肩こり、便秘、冷え、生理痛、更年期症状など
最近調子がスッキリしない・・・

お悩み相談アロマサロン随時受付中！

TEL: 090-7774-9498 mail: info@ivyroom2019.com (山口)
ホームページ: <http://ivyroom2019.com> ※お気軽にお問い合わせください。



ミモザの日



3月8日は、身近な女性に感謝を伝えるために送るイタリアの記念日「Festa della Donna」
花言葉は、「秘密の恋」「感受性」「思いやり」「友情」など。
日頃の感謝の気持ちを伝えたいですね。

3月

体質改善

アロマ新聞



発行年月日
2020年3月1日

発行人
アロマスクール&サロン
「Ivy-room」
山口良子



タッチングを受けることで、身体の中で分泌されるというホルモンの「オキシトシン」というホルモンが働きます。女性の出産時に分泌されるホルモンとしても知られていますが、様々な分野で活躍する研究報告も増えてきています。特に、
『**ストレスに対する抗ストレス作用!**』

・コルチゾール値の低下・血圧低下・不安軽減・痛み、炎症の抑制など。
現在問題になっておられる、**ストレス症状緩和**にも注目されます。

NEWS

安らぎホルモン「オキシトシン」を味方する

そして、オキシトシンに好影響を及ぼす神経についてもみてみました!

“カギは優しくなでられたときだけ働く「C触覚線維」”

神経には情報伝達の速いA線維と、低速のC触覚線維があります。それぞれ別の種類の皮膚への触刺激を感知し、脳へ伝達していて、快い触れ方に反応するのがC触覚線維です。キャッチして情報はゆっくりと伝わり、大脳皮質の感情に関わる島皮質の活動に働きかけます。そして、優しくなでる触れあいは安心出来、なでくれる相手は信頼できるという情報をもたらしてくれます。これが赤ちゃんの心の適切な発達と、母子間や仲間などの人間関係における、**信頼と強調の発達・強化に重要な役割をもつと考えられています。**

※日本アロマ環境協会【機関誌】 NO.94 より抜萃



オキシトシン

バランスチェックリスト☆

- よく眠っている
- 何もせずぼーっとする時間を作れている
- 適度な食欲があり、食事量も適量である
- 食事の内容のバランスがとれている
- 適度な運動習慣がある
- 入浴習慣がある
- 月経のリズムが安定している
- 新しい物事や環境への好奇心がある
- 人と関わろうと思う
- 常にでなくても、相手を思いやる気持ちが湧く
- 仲間、恋人、家族など身近に親密な相手がいる
- パートナーや家族とスキンシップがある
- 時々マッサージを受けている
- ストレスに上手に対処できる

チェックが多いほどオキシトシンのバランスがよく働いていると考えられます。少しづつ出来ることから意識してみましょう。

今月のおすすめアロマ

今、話題の**新型コロナウイルス対策にアロマセラピーも注目されています。**特に、肺炎予防に対しての効果が期待される精油をご紹介します。

●ローレル

クスノキ科の植物。「月桂樹」とも言われ、感染症だけでなく、誘眠作用としても有効。



特に足裏重点的なマッサージオイルとして利用することがより有効的であるとの研究報告も。足裏のツボから肺へのアプローチにも期待されます。是非、セルフケアとしてもお試しください!

最近調子がスッキリしない・・・

肩こり、便秘、冷え、生理痛、更年期症状など

お悩み相談アロマサロン随時受付中!



Tel : 090-7774-9498 mail : info@ivyroom2019.com (山口)
HP : <http://ivyroom2019.com> ※お気軽にお問い合わせください。



ペストの大流行に抗菌アロマ

17世紀にペストが大流行した南フランスでペスト患者の死体から金品を盗んでいた4人組の泥棒がつかまりました。
 泥棒に死刑を免除するのと引き換えにペストにかからなかった秘密を明かさせたところ、**ローズマリー、タイム、セージ、ラベンダー、ミント**などのハーブを酢に漬けて作った殺菌効果の高いハーブビネガーを全身に塗っていたからとのことでした。
 また、香料を扱う商人たちは伝染病にかからなかったということもよく知られています。

このようなエピソードのように、アロマテラピーを治療・医療目的として活用するよう研究がすすんでいます。アロマの効果や医学的根拠はまだ不確かな部分もありますが、その可能性は無限大であり、今後ますます発展が望める分野であります。

思いやり

毎日、辛いニュースも耳に入ることも多くありますが、少しでも心温まる話にホッとできればと思います。

https://lacrima.jp/heartwarming_story/omoiyari/より抜粋

地獄にある食堂のテーブルの上には、沢山の美味しそうなお料理が乗っています。食事の時間になると、地獄に居る人間達が食堂に続々と入って来ます。彼らはいつも愚痴ばかりで不平不満をこぼしています。

その性格が滲み出ているのか、顔まで陰鬱な顔。体は餓鬼のように骨と皮だけの痩せ細った手足に、ぽっこりと膨らんだお腹をしています。

みんなテーブルを囲んで席に着きました。テーブルの上には長い長いお箸が置いてあります。手で食事をすることを禁じられているので、その長いお箸を使って食事をしなくてはなりません。

彼らは必死にそのお箸でご馳走を食べようとするのですが、お箸が長すぎて自分の口に食べ物が入りません。

結局、何も食べる事ができず、空腹のまま愚痴をこぼしながら食堂を出て行きました。

一方、天国の食堂はと言うと、テーブルには地獄の食堂と同様に美味しそうなお料理が並んでいます。

天国に居る人達はいつもニコニコ。幸せそうな顔をしています。

食事の時間が始まると、彼らはテーブルを挟んで座り、地獄に住む人達と同じ長いお箸を使って食事を始めました。

もちろん、天国でも手で食べることは許されていませんが、みんな楽しそうに食事をしています。

地獄の食堂と違う唯一の点は、彼らはそのお箸を使って、自分の向かい側に座る人に食べさせてあげているのです。

そのため全員が楽しく食事ができて、満足そうに食堂を後にしました。

※

『天国でも地獄でも、置いてあるものは何も変わりありません。何一つ変わりが無いのに、自分の事ばかり考えているのは幸せにはなれない。相手のことを考えられたならば、自分も幸せになれる。この心のあり方が大切ですね。』

アロマ新聞

4月

発行年月日
2020年4月1日

発行人
山口 良子

アロマスクール
& サロン
「ivy-room」主宰



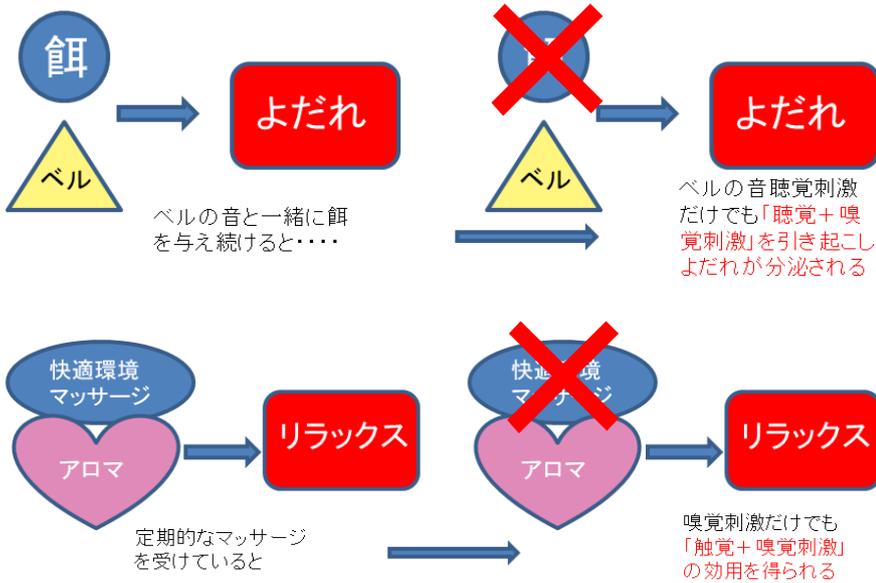
肩こり、便秘、冷え、生理痛、更年期症状など
最近調子がスッキリしない・・・

お悩み相談アロマサロン随時受付中！

TEL : 090-7774-9498 mail : info@ivyroom2019.com (山口)
HP : <http://ivyroom2019.com> ※お気軽にお問い合わせください。



パブロフ犬とアロマセラピーの効果



香りから気持ち切り替わる癒しアロマ実験

アロマ新聞

体質改善

ベール生理解剖学博士のグループは、パブロフ犬の条件反射を利用し、アロマセラピーの効果を実証しました。この実験では、ベルの音と餌を同時に与えることで、犬は唾液を分泌するようになります。同様に、アロマセラピーとマッサージを同時に受けることで、犬はリラックス効果を得ることが確認されました。

※薬学博士 川口健夫
NARDアロマセラピー協会会報誌 10月号より抜粋

このことにおいては、アロマセラピーは、定期的なマッサージ（嗅覚刺激）に併用して、リラクゼーションや種々の問題の解決が成される。嗅覚刺激+嗅覚刺激「パブロフ型」の条件付けが確立され、この急なストレスに見舞われたとき、癒しのマッサージ（触覚刺激）を受けると、自分のアロマを携帯していれば、その嗅覚刺激によって「触覚+嗅覚刺激」の効用を引き起こすことができます。

発行年月日
2020年5月1日

発行人
山口 良子

アロマスクール&サロン
「ivy-room」主宰



感染症に負けない！ まだまだ色々ある！ ウィルス対策アロマ

ラヴィンツアラ

クスノキ科
爽やかな鼻の通る香りがすっきりしてくれます。マスクスプレーにもおすすめです。

シナモン・カシヤ

クスノキ科
ニッキの甘い香りですが、非常に強い抗感染作用に期待されます。芳香におすすめ。



江戸時代後期に伝わる疫病退散の願いを込めた「アロマビエ」が今話題です。一日も早い収束を願います。

コロナ退散！

肩こり、便秘、冷え、生理痛、更年期症状など

最近調子がスッキリしない・・・

お悩み相談アロマサロン随時受付中！

Tel : 090-7774-9498 mail : info@ivyroom2019.com (山口)
HP : http://ivyroom2019.com ※お気軽にお問い合わせください。



発効日：6月1日 発行人：山口良子



新型コロナウイルスとアロマ実証

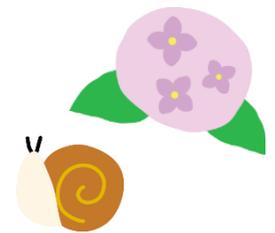
COVID-19と精油の使用や効果に関する新情報が、現在でも日々更新されています。精油には抗ウイルス作用がある精油が多数あります。

しかし、すべてのウイルスに効果があるわけではありませんが、その働きとしてはウイルスの一番外側にある膜(エンベロップ)や、エンベロップ上に発現しているスパイク蛋白に対して精油が作用し、その構造を変性あるいは失活させるとも言われています。ただし、過信しすぎることも危険です。アロマテラピーのもう一つの良さは香りから五感にアプローチすることで強ばった心身を緩めて体の免疫低下を防ぐことにも役立てられます。まずはマスク着用、手洗いなども施行しながら香りある空間で普段から予防対策としても取り入れたいところですね。



**マスクスプレー
おすすめ！
アロマランキング**

新しょうがの手作り ジンジャーエール



1. ユーカリ・ラディアタ (抗ウイルス作用)
2. ローレル (抗ウイルス)
3. パルマローザ (抗真菌作用)

新しょうがが店頭に並ぶ季節になりました！
我が家では、ジンジャーシロップと作って炭酸水で割った自家製ジンジャーエールを楽しみます。

材料：新しょうが、お砂糖(同量)
スパイス(クローブ、カルダモン、シナモンスティックなど)

作り方はこちらの動画配信をどうぞ！
https://youtube/UJY_Pc3GpNs



発行人より ひとこと



アロマのことならおまかせください

お悩み相談アロマサロン随時受付中！

T e l : 090-7774-9498 m a i l : info@ivyroom2019.com (山口)
HP : <http://ivyroom2019.com> ※お気軽にお問い合わせください。

8月

健やかな毎日を

アロマでいきいきと



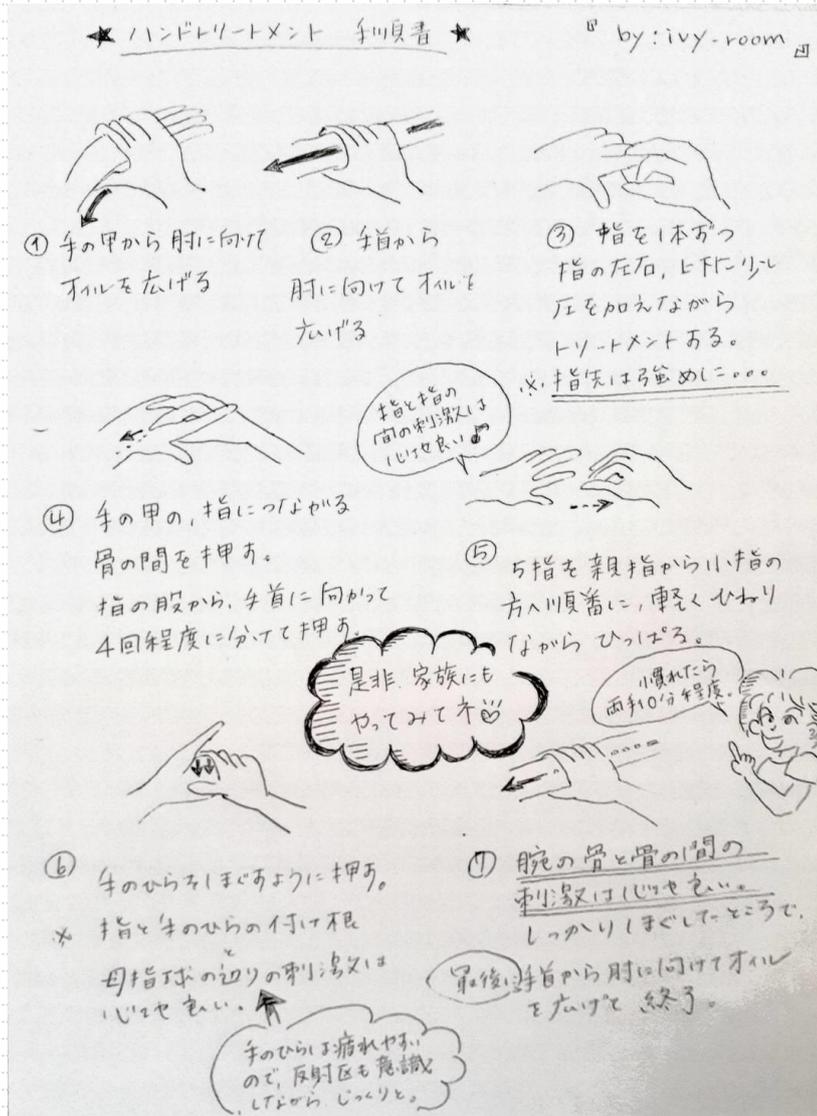
発行年月日
2020年8月1日

発行人
アロマスクール&サロン
「ivy-room」
山口良子

簡単!セルフハンドマッサージ手順

◆用意するもの

- ・手指消毒用の消毒液 (始める前に)
- ・マッサージアロマオイル (無ければ、お持ちのボディークリームなど手を滑らせるもの)



定期的につけていくと、冷えやすい末端の指先や、肩こりの緩和にもつながります。是非毎日少しずつ続けてみてくださいね。

※表記の「マッサージ」は、分りやすいように表しています。

Let's Try

以前も掲載した「タッチングとリラクゼーション効果」

ハンドマッサージをやってみよう!

触れることは、科学的に、愛情ホルモンと言われる「オキシトシン」と「触覚の神経線維」を刺激し、人としての心や感情に影響を及ぼしているとの研究報告も挙げられます。今、新たな生活様式におかれた環境の中で、アロマテラピーとタッチングを取り入れて緊張状態を少しでも和らげることも必要とされています。

今月のおすすめアロマ

冷感マスクスプレー

感染対策としてマスク着用がエチケットとして広まっていますが、暑い夏の着用を少しでもスッキリしてくれる「マスクスプレー」はいかがでしょう。

精油は、抗菌作用のある「ユーカリ・ラディアタ」に

冷感作用のある「アルペンシスミント」、

空気清浄作用の「ゆず」などを利用。

爽やかなミントの香りをお楽しみいただけます。



最近調子がスッキリしない・・・

肩こり、便秘、冷え、生理痛、更年期症状など

お悩み相談アロマサロン随時受付中!



Tel: 090-7774-9498 mail: info@ivyroom2019.com (山口)
ブログ: <https://ivyroom2019.com> ※お気軽にお問い合わせください。



香を意識
してみよう!

香りから 脳の活性化に!

施設訪問の際は、マッサージ、アロマでの工作作りなどをするときには、利用者さまとの香りを意識した楽しみ方も取り入れるようにしています。
簡単に楽しみ方の例をご紹介します♪

芳香浴

- アロマディフューザーなどを使う
- ティッシュペーパーに1～2滴垂らして枕元に。



精油：枕元のリラックスに。
ラベンダー、ゆず

手浴・足浴

- 人肌くらいの温水が入った洗面器に精油をバスオイルに溶かして1～3垂らして約10分。（冷めたら足し湯を）



精油：感染予防、温めに。
パルマローザ、シナモン

湿布

- 洗面器で水とハーブウォーターを混ぜ、タオルを浸し絞った後、患部に当てます。



精油：打ち身などに。
ペパーミントウォーター、
ローズマリーウォーター

蒸気吸入

- お湯の入ったカップに精油を1～3滴落とし立ち上がる香りの湯気を吸入します。



精油：鼻・喉周りのケアに
ユーカリ、ラヴィンツアラ
※使用の際は、目を閉じます。

皮膚刺激など異変を感じた時は使用を中止してください。

健やかな毎日を
アロマで
いきいきと

9月
(長月)

発行年月日
2020年9月1日

発行人
山口 良子

アロマスクール&
サロン
「ivy-room」主宰

だお気体て日残
さ過を調お々暑
いご付にりが厳
しけはま続し
くておすいい

編集者の
ひとこと



肩こり、便秘、冷え、生理痛、更年期症状など
最近調子がスッキリしない・・・

お悩み相談アロマサロン随時受付中!

Tel : 090-7774-9498 mail : info@ivyroom2019.com (山口)
HP : https://ivyroom2019.com ※お気軽にお問い合わせください。



健やかな毎日を

アロマでいきいきと

11月

発行年月日
2020年11月1日

発行人
山口良子
アロマスクール
& サロン
「ivy-room」主宰



高齢者の冷え対策 アロマのススメ

冷え
むくみ
だるさ
対策に。



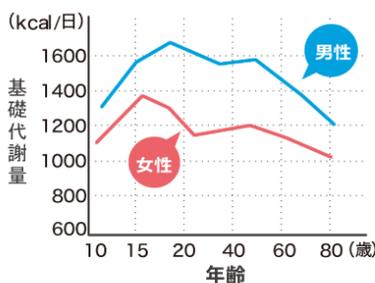
温活アロマ
フットマッサージ

温かい
ホットストーンを
使います



年齢を重ねるにつれ、あちこちの身体が冷えてくる。中でも、「冷え」を感じるお悩みも男女とも増えてきます。体温が下がると、基礎代謝量の低下も表れてくる。40歳からグンと代謝量がさがり、疲れもなかなか取れず、一日中、倦怠感を感じることがあります。体温が1度下がると免疫力が30%下がります。対策として、温かいものをこまめに摂る、適度な運動、睡眠、入浴など体を冷やさ

基礎代謝量(平均値)の年齢変化



心がけが必要で、訪問施設では温活アロマ施設です。メンもご利用くださいませ。

温活アロマの 簡単レシピ!

- ★アロマ入浴剤
温め効果
シナモン・カッシ
ア、レモン・グラス、
マンダリン
- ★足湯
血行促進
ゆず、ジュニパー、
ローズマリー
- ★芳香浴
リラックス
ラベンダー、マ
ジヨラム

肩こり、便秘、冷え、生理痛、更年期症状など
最近調子がスッキリしない・・・

お悩み相談アロマサロン随時受付中!

TEL: 090-7774-9498 mail: iinfo@ivyroom2019.com (山口)
ブログ: <http://ivyroom2019.com> ※お気軽にお問い合わせください。

山口農園! 冬野菜を育て中!

大根、人参、
キャベツ、芽
ブロッコリー、
いちご、春菊
など



掘りたて新生姜
でジンジャーシ
ロップを作しま
した。

2021年1月～2021年12月

2月号 アロマの使い方 / 2月おすすめアロマ (担当:山崎)

3月号 自然の中でのストレス発散法 / 森の中の精油 (担当:山崎)

4月号 マスク生活と花粉症対策 / スッキリ鼻が通るアロマ (担当:山崎)

6月号 アロマお掃除レシピ

12月号 冷えとアロマ / リラックスアロマ (担当:山崎)

アロマ通信

～新たな出会い～

2021. February

はじめまして

はじめまして。山口先生の元でアロマセラピーを勉強中の山崎（アラサー女）と申します。今回は、私がアロマ情報をお伝えさせて頂くので、どうぞよろしくお願いいたします。



アロマとの出会い

私がアロマの勉強をしようと思ったきっかけは、コロナ下でのステイホームでした。今までと違う日常、会いたい人に会えない寂しさ、仕事への不安、、、このような感情から気分転換をしたく、試行錯誤している中、出会ったのがアロマでした。

グレープフルーツとラベンダーの香りを手に入れ、**行動的になりたい日には、グレープフルーツを、リラックスしたい夜はラベンダー**を、彼氏と喧嘩して心を落ち着かせたい時にも（笑）ラベンダーの香りを焚きました。そこで、「アロマの香りがこんなにも気分転換になるんだ」と、アロマが与える心身への影響力を感じました。このことがきっかけで、アロマの勉強を始めました。新たな学びは、とても楽しいです。

2021. 2. 1発行

発行人：山口 良子

編集者：山崎 麻紀

アロマスクール&サロン

「Ivy-room」主催

Tel: 090-7774-9498

Mail: info@ivyroom2019.com (山口)

ブログ: <https://ivyroom2019.com>



アロマ芳香浴の楽しみ方

◎アロママグ (♡是非やってみてください)



お湯とオイルがあれば簡単にできる!

おうちにあるマグカップ等の容器に、60～80°のお湯を入れ、オイルを2～5滴垂らすだけ。

◎アロマポット

アロマポットにオイルを垂らし、キャンドルや電球の熱で、オイルを温め香りを楽しむ方法です。



ちなみに我が家では、

MARKS&WEBのアロマポットを使っています。

お手入れ簡単で、シンプルなデザインがお気に入りです。



2月のおすすめアロマ

みなさん、2月と言えば何を思い浮かべますか？

立春、節分、バレンタイン、、、今回は、バレンタインデーにピッタリな**愛の香りローズ**をご紹介します。

ローズ (Rosa damascena)



甘く気品あふれる香りは、花の**香りの代表格**で、心を和ませてくれます。皮膚と精神・神経系に良い効果をもたらす、特に女性には、心身共に

素晴らしい作用が期待できる精油です。



体を温めて、穏やかな日々をお過ごし下さい

アロマ通信

～ストレスフリー目指して～

2021. March

発信すること

こんにちは。山崎です。先月、初めてアロマ通信を発信させて頂き、「次回も楽しみにしてるね」や、「私はこの香りが好きだよ」という嬉しいお言葉を頂きました。

私がアロマの勉強をしていることを知った会社の上司が「私、登山が趣味なんだけど、山の中でクロモジの木を見つけて、その香りを楽しんでるよ。クロモジ茶を飲んでるよ。」と声を掛けてくれました。そして、クロモジ茶を私にプレゼントしてくれました。早速、家に帰ってクロモジ茶で一息。「美味しい！」爽やかに温かみのある木の香りと、上司の優しさに癒されました。

私もアロマの勉強を始めたばかりなので、このように教えて頂き、とても有難く、勉強になります。

自然の力でストレス発散

ストレス発散には「自然に触れること」がとても効果的らしいです。忙しい日常の中で、自然に触れるのは難しい方も多いと思います。そんな時、アロマを活用して、自然を感じてみましょう。

2021. 3. 1発行

発行人：山口 良子

編集者：山崎 麻紀

アロマスクール＆サロン

「Ivy-room」主催

Tel: 090-7774-9498

Mail: info@ivyroom2019.com (山口)

ブログ: <https://ivyroom2019.com>



森の中の精油

・クロモジ

クスノキの仲間で、樹皮にできる黒い斑点を文字に見立てて「黒文字」と名



付けられたそうです。主に日本と中国に分布しています。

爽やかな木のスパイシーな香り、森の中の温泉に来たような香りです(笑)

・フランキンセンス



樹皮を傷つけると白い樹液が滲み出ることから乳香（ニュウコウ）とも言います。古くから宗教儀式に用いられてきました。是非、クリスマスの時期に使用して

欲しい香りです。香りは上品な木の香りの中に、柔らかみも感じられます。

・ブラックスペルース

トウヒ（マツ科）の仲間、クロトウヒとも呼ばれています。少し柑橘系（オレンジっぽい）の香りと木の清涼感のある香りです。



この3つは、精神面への働きが期待される精油で、ストレスを感じた時や、気分転換したい時、気分が落ち込んだ時に使用するのがおすすめです。

木の香りって「落ち着き」ますよね。

ストレス発散したい時に香りで自然を感じてみて下さい。



もうすぐ春ですね～

アロマ通信

～April～



みなさん、こんにちは！山崎です

☆春の到来

早いもので、また春がやってきました。みなさんは春が好きですか？花粉症の方は辛い季節かもしれません。新生活にワクワクしている方、新しい生活に不安を抱える方、それぞれ向かえる春は様々ですね。

私は、冬が終わり、気温が上がり、服装も軽やかになる春は、そわそわして、どこか落ち着かないような感覚です。

「何かが始まる！？」と期待する自分が居るのかもしれませんが(笑)

去年の今頃はコロナの真っ只中で、緊急事態宣言でお花見もできませんでした。今年は明るい一年になりますように。

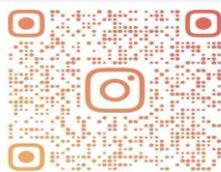
冬は防寒グッズ化していた

マスクですが、気温の上昇と共に、あの感覚も思い出しました。それは、マスクの息苦しさ^と蒸れ^{です}。

そこで、少しでもマスク生活を快適にさせていただくお役立ちアロマを紹介したいと思います。花粉症で鼻がスッキリしない方にも、おすすめです。

マスク生活 & 花粉対策にお役立ちアロマ

山崎インスタ始めました！
アロマ&ヨガ&健康
について発信中



ASAKI_MIA

編集者：山崎 麻紀
アロマスクール&サロン
「ivy-room」主催
Tel: 090-7774-9498
Mail: info@ivyroom2019.com
(山口)
ブログ：
<https://ivyroom2019.com>



☆スッキリ！鼻が通るアロマ

- ・ユーカリ・ラディアタ
- ・ユーカリ・レモン
- ・レモングラス
- ・ローズマリー・シネオール



どのアロマも、むずむずする粘膜の炎症を和らげたり、痰を切れやすくしてくれる天然成分と、柑橘の香りや鼻を通るスッキリとした爽快な香りが、気分までリラックスさせて花粉症の症状を和らげてくれることが期待されます🎵

☆オリジナルアロマスプレーを作ってみよう

全量50ml(精油濃度1%)	
お好みの精油	10滴
無水エタノール	40ml
精製水	10ml

これを混ぜて、遮光性のある容器に移すだけ！
容器は、持ち運びに便利なサイズが百均に売ってますよ。
私も実際に使用して良さを実感しています。また、花粉症の友人からも「鼻が通って嬉しい。」というお言葉を頂きました。
是非、オリジナルマスクスプレーで快適なマスク生活をお過ごしください❤️。

発効日：6月1日 発行人：山口良子

梅雨の季節に「アロマお掃除レシピ」

梅雨の湿気を感じる季節。カビや細菌によるバイキンなどの臭いや汚れも気になります。今回は、簡単に出来るアロマを使ったナチュラルクリーニングをご紹介します。

お掃除パウダー



■準備するもの

- 精油（ラベンダー、ペパーミント、レモン） 合計で2～5滴
- 重曹 45g
- クリーム容器 1つ

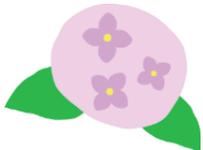
■作り方

- ①1加える精油を選び合計で2～5滴になるように滴数を決める。
- ②ビーカーに重曹を量り、精油を入れしっかり混ぜます
- ③クリーム容器に移して完成。

■使い方

- 消臭剤をして
パウダー状態で、ニオイの気になる場所に置きます。
- 水回りクレンザーとして
キッチンシンクや洗面所、トイレの便器を掃除するときに重曹を振りかけます。
- カーペットクリーナーとして
カーペットに重曹をまいて、数時間おき、その後しっかりと掃除機をかけます。

発行人より ひとこと



おうち時間が増えている“今”だから
香りを取り入れた空間に、日々活躍が多い、
こうしたお掃除グッズから、心身へのケアにも
役立てられます。
是非お試しください。

お悩み相談アロマサロン随時受付中！

T e l : 090-7774-9498 m a i l : info@ivyroom2019.com (山口)
HP : <http://ivyroom2019.com> ※お気軽にお問い合わせください。



こんにちは。お久しぶりです。山崎です。早いもので、2021年も**残り1カ月！！**

みなさんは、どのような1年を過ごされましたか？**寒くなって参りましたが、残り1カ月も元気に過ごしましょう♪**

冷えは万病の元！体を温めて、免疫力UP☆☆

1日の最後には、リラックスし、副交感神経を優位にしたいものです。

副交感神経が優位になると消化運動も促進されて、浮腫みも改善されます。



全身浴・足浴

毎日のお風呂に**アロマバスオイル**を使って、
心も体もホカホカに温まりましょう！



全身浴が辛い方や、忙しい方には、足浴がおすすめ！

足浴だけでも、10分程浸かるだけで、体が温まってきます。

足浴する時は、**足首までたっぷりとお湯に浸かることがポイントです。**

- ☆体温上昇により免疫力UP(体温が1度上がると免疫力は5~6倍に)
- ☆腸の動きも良くなり免疫力UP
- ☆質の高い睡眠が得られる

簡単レシピ

- ① 密閉容器にバスソルト 100gを入れる
- ② アロマ精油 10 滴以下を入れ、よく混ぜる
- ③ 蓋を閉めて、半日以上置き、香りを染み込ませる

使用時は、バスソルトをしっかりとお湯に溶かしましょう。

肌に異常を感じた場合は使用を止めましょう。

リラックス効果のある精油

☆**イランイラン** ……神経バランス維持作用、誘眠作用

「花の中の花」と呼ばれているイランイランは、**甘くセクシャルな香り**で、心を和ませてくれます。

☆**ラベンダー・アングスティフォリア** ……鎮静作用、誘眠作用

アロマテラピーではお馴染みのラベンダー、**甘く温もりのある香り**で、**寝室の香り**にもおすすめです。

☆**シナモン・カッシア** ……血液流動促進作用、免疫刺激作用 **※乳幼児、妊婦は使用しないこと**

所謂、シナモンの香りです。甘い香りが気分を明るくさせ、体を温め、**免疫力UP**が期待できる精油です。

アロマスクール&サロン

「ivy-room」主催 山口

Tel: 090-7774-9498

Mail: info@ivyroom2019.com

ブログ: <https://ivyroom2019.com>

お問合せ

編集者: 山崎 麻紀

ヨガインストラクター

アロマ・アドバイザーとして

活動中

Instagram: @ASAKI_MIA



2022年1月～2022年12月

1月号 暦とカラダの小話 / お正月アロマ (担当:森)

2月号 冷えとむくみ対策 / セルフトリートメント法 (担当:山崎)

3月号 花粉症について / 花粉症ケアレシピ (担当:森)

4月号 湿布代わりに大活躍なアロマ / 鎮痛ジェルアロマ (担当:山崎)

5月号 五感で楽しむ季節のレシピ(春) / 自律神経アロマ (担当:森)

6月号 香りのパワーの話(妊婦編) / 安眠・熟睡の為のアロマ (担当:山崎)

7月号 五感で楽しむ季節のレシピ(夏) / 夏の紫外線ケアアロマ(担当:森)

8月号 香りと記憶 / スキンケアアロマ (担当:山崎)

9月号 五感で楽しむ季節のレシピ(秋) / 肌タイプ別おすすめ植物油 (担当:森)

10月号 嗅覚トレーニングアロマ / 秋の香り(金木犀)

11月号 五感で楽しむ季節のレシピ(冬) / アロマバスレシピ (担当:森)

12月号 触れあうことについて / 大掃除アロマ (担当:山崎)

皆様、はじめまして。
今年から、アロマ通信を担当
いたします、
森と申します😊

小さな時から香り好き、食
べることはもっと好き！人が健
やかに生活するってどんなこと？
いろいろ好奇心を持って日々
過ごしています。

生活に役立つ、身近なアロマ
のことをお伝えしていきたいと
思います。どうぞよろしくお願い
いたします！！



発行人：山口良子
アロマサロン「ivy-room」
Tel:090-7774-9498
HP:http://ivyroom2019.com

編集者：森ともみ
「アロマと食養生の教室」
Aroma.Breeze



新年あけましておめでとうございます

2022年が、始まりましたね。今年はどうな一年にしたいですか？

暦とカラダの小話

日本には、1年を24分割し
それぞれに季節を表す言葉
を付けた二十四節気というも
のがあります。

これは、太陽の動きを基準に
しているのです、毎年同じ日に
なるものではありません。

2022年ならば、1月5日頃
を小寒(しょうかん)、1月20
日頃を大寒(だいかん)になり
ます。

いかにも寒そうな感じがしま
すね。

寒い時期はカラダは縮こまり、
血流も悪くなりがちに。

膝裏や体側を伸ばすようなス
トレッチや軽く汗ばむくらいの体
操をして、全身に血を送るよう
なイメージを持ちましょう。

冷えの気になる時には、消化
にやさしいスープやみそ汁など
を取り入れてみてはいかがで
しょう。胃腸も温まり、消化に
負担がかかりません。

味噌などの発酵食品は、腸
を整え体を温めてくれますから
一石二鳥ですね♪

そして、冬の果物といえば
“ミカン！！”

実はミカンには、カラダを温め
る作用があります。

とはいえ、食べ過ぎては体を
冷やす元にもなりかねないの
でほどほどに……。



お正月の香りといえば・・・

- 門松のマツの香り？
- こたつでミカンの皮をむいた
ときの香り？
- お雑煮の椀を開けた時の
柚子の香り？
- 七草粥のセリの香り？ etc

アロマの小話

冬になると、お店に並ぶミカン。
実は、アロマセラピーで使われる
「オレンジ・スイート」の香りにそ
っくりです。
最近では、日本の精油もよく見ま
す。温州ミカンや柚子の香りも
ありますよ。

お手軽アロマ

柑橘系精油は、消化を助けてくれ
る作用があります。(食べてもそう
ですね) また、温かみのある優しい香
りは、気持ちも穏やかにしてくれま
す。
ティッシュに1滴オレンジや柚子など
の精油を垂らして、ベッドサイドに置
いてみるのは簡単でおすすめですよ



アロマ通信2月号



今年から始めたこと

それは、朝のお散歩です。(略して『あさんぽ』)

日光を浴びることによって**ビタミンD**を生成しようと思ったのがきっかけです。

ビタミンDには**免疫力**を高める効果があるからです。

また、朝の澄んだ空気と静けさに、心は穏やかに、軽い有酸素運動と太陽光で身体は**エネルギー**になります。

一日のスタートがとても気持ち良いです。できる限り、続けていきたいと思います。

皆さんは、今年から始められたことはありますか？

山崎です。

本年もよろしくお願いいたします！



冷え・浮腫み対策(ダイエットにも効果的)

冷えや浮腫み解消のマッサージ方法と、その際に使って頂きたいおすすめ精油や植物油をご紹介します！！

☆ホホバオイル(植物油)

ホホバの実(種子)から採脂され、**保湿効果**が期待される植物油で、**すべてのスキントップ**に使用できます。皮膚だけでなく髪トリートメント作用も期待されています。

また、保存性にも優れているので、我が家の常備オイルです。ヘアセットにも使ったりしています。

ホホバオイル+精油でセルフケア

<筋肉を柔らかくする精油>

ラベンダー・アングスティフォリア

甘酸っぱいフローラルな香りは、リラックス効果もあり、子供から高齢者まで使用できる万能精油です。

ローズマリー・カンファー

スツと鼻に抜けるクッキリした香りです。

乳幼児、妊婦、授乳中の産婦、神経系統の弱い方、てんかんのある方は使用しない。

<血液の流れを良くする精油>

グレープフルーツ

あのグレープフルーツの精油で、人気の香りです。

光毒性があるため、塗布後4~5時間は直射日光を避けましょう。(ナイトケアで使おう!)

レシピ紹介

ホホバオイル 30ml

お好みの精油18滴(精油濃度3%)

足裏と足のマッサージ

① 拳を上下に動かして、足裏のマッサージ



② 足の指と指の間に、手の指を挟み、足指と手指で握手をし、足指の血行を促す。



③ 脛の骨に沿って、骨から筋肉を剥がすように、親指で指圧する。



④ 内腿を手でわし掴みし、揉む。



⑤ 外腿はグーの手でトントン叩く。

⑥ 足全体を優しく、血行を流すように上下にさする。

足が軽やかに！

そして、ちよっぴり長くなりますよ♪

西宮市社会福祉協議会 ボランティアグループ 『アロマクラブ』

代表：山口良子

(アロマスクール&サロン「ivy-room」)

Tel: 090-7774-9498

Mail: info@ivyroom2019.com

ブログ: <https://ivyroom2019.com>

編集者：山崎 麻紀

ヨガインストラクター

アロマ・アドバイザー

として活動中！



Instagram:

@ASAKI_MIA

訪問アロマ活動中！



お気軽にお問い合わせください。



五感で楽しむ季節のレシピ

2022年
アロマ通信3月号

春の暖かさを感じる日が多くなり、カラフルな花も目に付くようになってきました。

皆様いかがお過ごしですか？冬眠していた虫や動物、植物が芽吹いてくるように、私たち人間のカラダもウズウズと「なにかしたい！」と動き出してくるのが春です😊面白いですね。寒くて縮こまっていた体を起こしていくのに、散歩やヨガ、ストレッチなどで動きやすいカラダづくりを目指しましょう！ただし、焦りは禁物！徐々に、少しずつ、出来ることを増やしていきましょう。

3月と言えば、、、気になる方は気になる**花粉症**の季節ですね。

サラサラの鼻水の場合は、カラダが冷えているので、何はともあれ体を温めましょう（首回り、腰、肩回り）

<散歩のすすめ>

天気の良い日は、出来るだけ外に出て陽の光を浴びましょう。

陽の光に当たるだけで、体内で**免疫カアップ**が期待されるビタミンDが合成されます。また陽の光は、セロトニンというホルモンを合成します。



鼻が詰まる場合は、鼻洗浄が良いでしょう。薄めの塩水で、吸い込んで出すことを繰り返します。

カラダが冷えていると、免疫力も低下します。

「**冷えは万病のもと**」とは、よく言ったものですね。

天気の良い日に、散歩をするだけで気持ちが落ち着いたり、免疫力がアップされるなら、散歩に出かけたくくなりますね！！

<アロマセラピーで花粉症ケア>

鼻のムズムズが気になる時は、粘膜の炎症を和らげてくれるような精油を使います。

鼻に染み入るようなすっきりした香りが、爽快感と共にイライラする気持ちも和らげてくれますよ♪

ハンカチやティッシュに1滴たらして、香りがかぐだけでも立派なアロマセラピー♪基本的な注意事項を知ることが必須ですが、もっと気軽に香りを楽しんでいきましょう！！



☆春のおすすめアロマ☆



- ・ユーカリ・ラディアタ・・・免疫調整に
- ・ラヴィンツアラ・・・喉や鼻のムズムズに
- ・ティートゥリー・・・感染対策に
- ・ゼラニウム・・・炎症を和らげるのに

編集者：森ともみ

「食と香りの教室

Aroma.Breeze 主宰」

日常にセラピーを の思いを胸に活動しています。もと作業療法士。

日々簡単に続けられること、楽しく健やかに過ごすためのご提案をいたします(^_^)♪

Instagram : @aromatomori

発行人：山口良子

「アロマスクール&サロン

ivy-room 主宰」



Tel: [090-7774-9498](tel:090-7774-9498)

Mail: info@ivyroom2019.com

HP : <https://ivyroom2019.com>

※お気軽にお問い合わせください。



アロマ通信4月号



本能で感じる香り



こんにちは。4月号を担当します山崎です。
すっきり暖かくなり、植物や服も鮮やかになり、お出かけしたい気分になりますね。
私事ですが、**現在妊娠7ヵ月**になります。初めての妊娠、初めてのお産を迎えようとしています。
この数ヵ月の身体の変化に「**身体ってよくできているなあ**」と思う日々です。

赤ちゃんは、**大人と同じくらい、または大人以上に敏感な嗅覚**を持って生まれてきます。発達した嗅覚でママの匂いを嗅ぎ分けているのです。視覚や聴覚は、まず理性的な脳「**大脳新皮質**」に伝わりますが、嗅覚は「**大脳新皮質**」を経由せずに、本能的な快・不快を感じる**大脳辺縁系**に伝達されます。このことから、**本能**で「好きな香り」「嫌いな香り」「安心する香り」「危険な香り」を感じているのです。女性は、優秀な遺伝子を匂いで判断していると言われていすよね。身体は正直なので、時には**直観(本能)**を頼りに人生の選択をするのも良いものですよ♪



湿布の代わりに大活躍なアロマ

みなさんも痛みを和らげたい時、湿布を使うことがあります。その湿布の成分に使われているアロマがあります。

ウィンターグリーンというアロマです。香りはまさに湿布、メントールの香りで、効果効能も湿布と同様「**鎮痛**」「**鎮静**」が期待されます。

また、ウィンターグリーンは、**リラックス効果が期待される精油の仲間**なのです。メントールの香りを「良い匂い」と感じる方も多いのではないのでしょうか。これは好みが分かれそうですね。他のアロマとブレンドすると使いやすくなります。



ウィンターグリーンと相性の良いアロマ

- ・**ペパーミント**: 爽快感のあるスッキリ、所謂ミントの香り
※3歳未満の乳幼児や、妊婦、産婦、神経系統の弱い方は使用しない。
- ・**ユーカリ系**: 鼻通りの良いスッキリした香り。気分も明るくなります。
この他にも、私個人的には、**柑橘系**、**ラベンダー**や**ネロリ**のような**フローラル系**の香りとも合うと思います。

肩や腰に塗れる

鎮痛ジェルレシピ

風邪をひいて息苦しい
ときには、胸に塗るのも
おすすめです。



- ・無色透明な保湿ジェル 20ml
- ・お好みの精油 8~12滴



ジェルはなるべく
無駄なものが入って
いないシンプルなもの
を選びます。

私は、(株)健草医学舎のものを
使用しています。

西宮市社会福祉協議会 ボランティアグループ 「アロマクラブ」

代表: 山口良子
(アロマスクール&サロン「ivy-room」)
Tel: 090-7774-9498
Mail: info@ivyroom2019.com
ブログ:<https://ivyroom2019.com>

編集者:山崎 麻紀
ヨガインストラクター
アロマ・アドバイザー
として活動中!
公式 LINE: @041njohh



訪問アロマ活動中!

お気軽にお問い合わせください。



桜の葉桜が美しく、緑が目には鮮やかな季節になりました。気温もぐんぐん上がり、木々の緑色も濃く感じるようになりましたね。植物は、私たちが出す二酸化炭素を酸素に変えてくれます。木の近くに行ったら、大きく深呼吸して新鮮な空気をたくさん頂くのも良いかもしれませんね。



5月は、気候も良く過ごしやすい季節ではありますが、カラダも気持ちも疲れやすい時期でもあります。5月病ともいいますね。頑張り屋さんがなりやすいとも言われていますし、自律神経の乱れも理由の一つと言われています。



そんな時は、「ちょっと頑張り過ぎて、疲れたな。」という、ココロとカラダの声を聴いてあげましょう。

お休みの日は、予定を詰め込みがちですが「何もしない」というのも、一つの方法です。

公園や海に行って、ひたすらぼーっと過ごす。今という時間と空間と自分に集中することで、意外と疲れが取れ、次の日への**エネルギーチャージ**が出来ますよ。



<気になる紫外線ケア>

陽の光に当たるだけで、体内で**免疫力アップ**が期待されるビタミンDが合成され、セロトニンというhappyホルモンも合成されます。日光浴は5月病にも良さそうですね。



しかし、紫外線量も多くなるのでケアはしっかり行いたいもの。日焼け止めは、こまめに付け直す。少し乾燥を感じたら多めに水分補給をする（飲み物、化粧水等）紫外線ケアもカラダのケアも毎日の積み重ね。出来るところをやってみましょう！

<自律神経とアロマのはなし>

自律神経は、私たちの意思とは無関係に働き、カラダのちょうどいい感じを整えてくれるもの。環境の変化やストレスに弱いので、現代人は何かと乱れがちです。アロマセラピーは、自律神経のスイッチの切り替えに一役買ってくれるので、手軽に取り入れていきたい自然療法の一つです。

しゃっきりしたい！交感神経を優位にする香り：朝用
レモン、ユーカリ・ラディアタ、ペパーミントなど
ゆったりしたい。副交感神経を優位にする香り：夜用
ローレル、プチグレン、オレンジ・スイートなど



編集者：森ともみ

「食と香りの教室 Aroma.Breeze 主宰」
#日常にセラピーを を掲げ、活動しています。もと作業療法士。

日々簡単に続けられること、楽しく健やかに過ごすためのご提案をいたします。

Instagram：@aromatomori

発行人：山口良子

「アロマスクール&サロン
ivy-room 主宰」

Tel: 090-7774-9498

Mail: info@ivyroom2019.com

HP: https://ivyroom2019.com

※お気軽にお問い合わせください。





アロマ通信6月号



誰かの役に立てたこと

日々、お腹が大きくなっています。



こんにちは。6月号を担当します山崎です。

私は来月出産を控えており、ワクワクそわそわとした日々を過ごしています。

6月になり、雨の日が増え、本格的な梅雨入りをしている頃でしょうか。雨の日が増えると、外出が億劫になったり、低気圧で体調を崩される方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

そんな時こそ、**気分転換にアロマを活用したり**、美術館や水族館に行くのもいいですよ♪♪

ここ最近、私のアロマの知識が「**友人の役に立てた**」ことがありました。

つわりに苦しむ友人から「**柑橘系の香りを嗅ぐと、吐き気が軽減される気がするから、お手軽なディヒューザーや香りのおすすめを教えてください。**」と連絡がありました。私は無印良品の超音波ディヒューザーと**柑橘系の精油**、**妊婦さんがアロマを使用する上での注意事項をお伝えしました。**後日、友人から「つわりが少し軽減され、悪夢を見る回数も減って助かった。ありがとう。」と連絡がありました。私に相談してくれたこと、そして、自分の知識が誰かの役に立てたことがとても嬉しかったです。また、**香りのパワー**を再確認した出来事でした。

安眠・熟睡のためのアロマ



なかなか疲れが取れない方や、眠りが浅く、夜中に何度も目覚めてしまう方は是非試してみてください。

香りが安眠、熟睡の手助けをしてくれます。

誘眠作用のあるアロマ

🌸 フローラル系 🌸

イランイラン:「花々の中の花」という意味を持つ、イライランの甘い癒される香りは、寝室の香りにピッタリです。

ラベンダー・アングスティフォリア:爽やかでホロっと甘味のある香りが、精神を落ち着かせてくれます。ラベンダーを使用した安眠グッズも多いですよ。

🍊 柑橘系 🍊

オレンジ・スイート:オレンジの甘くフレッシュな香りが、気分を明るく、解してくれます。(類似:ベルガモット):

リトセア:日本名はアオモジで、レモンに似たフレッシュな香りです。誘眠作用のある代表的なアロマです。



寝る前のストレッチ

香り&ストレッチで更に眠りを深めよう♪♪

- ① 手首、足首、首回し
- ② 足を抱え込み、左右にコロコロ



- ③ 足上げ



インスタグラムにて、その他のストレッチも紹介しておりますので、覗いてみてください。

Instagram ID: **asaki_mia**

西宮市社会福祉協議会 ボランティアグループ 「アロマクラブ」

代表: 山口良子

(アロマスクール&サロン「ivy-room」)

Tel: 090-7774-9498

Mail: info@ivyroom2019.com

ブログ: <https://ivyroom2019.com>

編集者: 山崎 麻紀

ヨガインストラクター

アロマ・アドバイザー

として活動中!

公式 LINE: @041njohh



ASAKI_MIA



じめじめとした日も続きますが、晴れの日には太陽の暑さをジリジリと肌で感じる日も多くなりました。今、この記事を書いているのは6月半ば。ちょうど梅雨入りしたところです。7月の中旬頃には、梅雨明けとなって暑い夏がやってくるのだな。そう考えると季節の巡るのを早く感じてしまいます。夏バテには気を付けて、その季節にしか味わえない事、その時にしか出来ないことを大事に、一日一日を過ごしていきたいなと感じています。

夏と言えば「土用の丑の日！うなぎの日！？」

土用の丑の日と聞くと、誰もが「うなぎを食べる日」との認識があるのではないのでしょうか。

実は、夏の土用にウナギを食べる風習は、滋養のあるウナギを夏場に食べてもらえるように、江戸時代の蘭学者、平賀源内が「土用の丑の日」として売り出したといわれています（諸説あります）

土用は、季節の変わり目のこと。そして、丑は、十二支の丑のこと。十二支は年単位でも繰り返されるのですが、日単位でも繰り返されています。ですから、土用期間に来る丑の日を「土用の丑の日」というわけです。

ちなみに、2022年の土用の丑の日は7/23と8/4だそうです。



胃腸を労わる土用期間

土用期間は、胃腸にダメージを起こしやすいと東洋医学では言われています。

簡単にできることは、暴飲暴食をしないこと。

食べ過ぎや飲みすぎたら、次の日で調整をとるようにしましょう。

- ・お腹が空いてから食べる
- ・よく噛んで食べる
- ・温かいスープやお味噌汁、おかゆを食べる

これらを意識するだけで、胃腸にやさしく、必要な栄養も吸収しやすいカラダづくりが出来るでしょう。

☆夏の紫外線ケアアロマ☆

カラダを内側から整えたら、外側からは紫外線ケアをしていきましょう。7月は、一年のうち最も紫外線量の多くなる時期です（気象庁UVインデックス参照）日傘やサングラスでの防御、こまめな日焼け止めの塗りなおし。それでも、日焼けが気になる、、、という方は、精油よりも刺激の少ない、抗炎症作用のある、ハーブウォーターがおすすめです！注意事項のあるものもありますが、刺激も少ないので赤ちゃんから使用できます。

※ハーブウォーターは、お茶ではありません。

アロマテラピーショップなどで、化粧品として売られているハーブウォーターを使用しましょう。

ラベンダーウォーター：

炎症を鎮めてくれたり、虫刺され、かゆみのケアに。

保湿作用もあるので、日焼けによる乾燥の気になる時にも。

ローズゼラニウムウォーター：

炎症を鎮めてくれたり、ほてりを鎮めてくれる作用があります。

ペパーミントウォーター：ヒンヤリと肌のほてりを鎮めてくれます。



編集者：森ともみ

「食と香りの教室

Aroma.Breeze 主宰」

日常にセラピーを掲げ、活動しています。もと作業療法士。

日々簡単に続けられること、楽しく健やかに過ごすためのご提案をいたします(^_^)

Instagram：@aromatomori

発行人：山口良子

「アロマスクール&サロン

ivy-room 主宰」



Tel: [090-7774-9498](tel:090-7774-9498)

Mail: info@ivyroom2019.com

HP: <https://ivyroom2019.com>

※お気軽にお問い合わせください。



アロマ通信8月号



香りと思い出

こんにちは。8月号を担当します山崎です。
 これを書いているのは7月中旬なのですが、今年は梅雨も短く、猛暑ですね。
 8月に入ると更に酷暑になっているのでしょうか。みなさん、**熱中症に気を付けてお過ごし下さい!**



私事ですが、出産予定日が7月24日で、いつ陣痛が来てもおかしくない状況で記事を書かせてもらっています(笑)
 出産の際は、お守り&リラックスするために、優しく甘い香りのイランイランと、子宮収縮作用が期待されるパルマローザのアロマを持ち込む予定です。**この香りが思い出の香りになるかもしれません。**
みなさんにとって、思い出や記憶を彩る香りがありますか? 認知症の治療でアロマが活用されることもあります。嗅覚を刺激することで、脳や記憶に作用を及ぼすのでしょう。

生活に取り入れやすい ハーブウォーター



先月号でも紹介があったハーブウォーター。アロマを抽出する際に出る蒸気を冷却して採取したものです。精油と比べ刺激が少ないので、初心者の方にも気軽に使っていただけます。**保管は冷蔵庫にしましょう♪**

ハーブウォーターのおススメの使用方法

- ・化粧水、導入化粧水として
肌タイプを問わずに使用できます。
 水溶性なのでサッパリと軽い使い心地です。
- ・運動後等、汗をかいた肌に一吹き
 ハーブウォーターは**弱酸性**なので、細菌の発育や増殖を妨げることができます。
- ・疲れ目ケアに
 コットンにハーブウォーターを染み込ませて、瞼の上に載せます。この場合、**ペパーミントウォーターがひんやりと気持ちよくておススメです。**

スキンケアにアロマを

アロマ精油の芳香分子は、**分子量が小さいためお肌の表面、その奥の真皮や血管内にも浸透するため、お肌への効果が期待されます。**



- ・ローズ
 華やかで気品あふれる香りのローズは、多くの化粧品にも使用され、お肌だけでなく**心身共に女性に素晴らしい効果が期待されます。**
- ・パルマローザ
 ローズに似た香りで、化粧品や香水にも多く使用されています。**抗菌・抗真菌作用が期待され、皮膚トラブルに適した精油です。**(※子宮収縮作用があるため、出産時以外の妊婦は使用しない。)
- ・ゼラニウム・エジプト
 スキンケアには不可欠と言われている精油で、**お肌の引き締め効果も期待されます。**



西宮市社会福祉協議会 ボランティアグループ 「アロマクラブ」

代表: 山口良子
 (アロマスクール&サロン「ivy-room」)
 Tel: 090-7774-9498
 Mail: info@ivyroom2019.com
 ブログ: <https://ivyroom2019.com>

編集者: 山崎 麻紀
 ヨガインストラクター
 アロマ・アドバイザー
 として活動中!
 公式 LINE: @041njohh





こんにちは！アロマ通信9月号担当の森です。

そろそろ秋の気配、乾燥が気になる季節になっているのでしょうか。実は、暑い最中の8月7日が2022年の立秋。秋の始まりでした。これから乾燥の気になる季節へ突入です。9月前半は、暑さと乾燥対策を。秋分の日を境に季節は少しずつ冬に向かい始めます。この時期からは、秋冬モードに切り替えて寒さと乾燥に備えるようにすると、季節をラクに乗り越えられます。

夏の暑さが少し衰え、空気の乾燥を感じ始めるのが9月。夏に引き続き、紫外線ケアや水分補給を忘れずに。そして、プラスケアとして保湿を行きましょう。

立秋以降の季節は、空気が乾燥してくるので、いかにカラダの内と外から保湿をしていくかがポイントになります。

外側のケアは美容に。内側のケアは健康に繋がります。



カラダの中の保湿ケア

秋口からは、美味しいフルーツがたくさん出回りますね。梨、ぶどう、桃、いちじく、など。これらのフルーツは、カラダを潤してくれます。ただし、果糖を多く含みますので、程々にいたしましょう。

食べ物は、何でもおいしくバランスよく頂きたいものです。

カラダの外の保湿ケア

乾燥を感じたら、すぐ保湿！を鉄則に。ハーブウォーターの入ったスプレーボトルを持ち歩くのがおススメです。雑菌の繁殖もあるので、少量で持ち運ぶようにしましょう。

ワクワクのすすめ

秋分の日を過ぎると、太陽の出ている時間がだんだんと短くなってきます。人は、自然界の影響を受けていますから、気持ちもだんだんと沈みがちになってくる。。。そんな季節です。

気候も良いので、ついつい考え込んでしまうことも多く、塞ぎがちになりやすいですが、ここはスポーツの秋！読書の秋！食欲の秋！など、〇〇の秋！として、ご自分の五感をフル活用して、ワクワクすることを、見つけていきましょう。

学びの秋！もいいですね。アロマ通信をぜひ活用ください。

<植物の力で保湿ケア>

ハーブウォーターや植物油でも、十分保湿ケアが出来ます。この時のポイントは、肌質を良くチェックすること。そして、植物油の様子を見ながら、与えることです。

ホホバオイルは、皮脂と同様に肌を保護します。アルガンオイルは、肌なじみが良く、べたつきにくいのが特徴です。肌質によって使用する植物油、ハーブウォーターを変えましょう。

☆乾燥肌の方☆

ホホバオイル+カモマイル・ジャーマンウォーター（保湿に）

※キク科アレルギーの方は、使用できません。

☆普通肌の方☆

ホホバ（またはアルガン）オイル+ラベンダーウォーター（あらゆる肌質に）

☆オイリー肌の方☆

アルガンオイル+ローズマリーウォーター（引き締め）



編集者：森ともみ

「食と香りの研究所 Aroma.Breeze」主宰

日常にセラピーを の思いを胸に活動している、もと作業療法士。アロマセラピスト兼インストラクター。薬膳インストラクター。

日々簡単に続けられること、日常を楽しく健やかに過ごすためのご提案をいたします(^_^)

Instagram : @aromatomori

発行人：山口良子

「アロマスクール&サロン ivy-room 主宰」

Tel:090-7774-9498

Mail:info@ivyroom2019.com(山口)

ブログ : <http://ivyroom2019.com>

※お気軽にお問い合わせください。

香りのお役立ち情報

アロマ通信

10月

アロマセラピストが伝える

アロマを活用した 嗅覚トレーニング



コロナ感染後の後遺症で、注目が集まる嗅覚の問題。嗅神経細胞は元々加齢とともに減退することは知られており、海外では嗅覚トレーニングは注目されています。再生能力が速い嗅覚再生の可能性も近年では期待されています。治療という立ち位置でなく、**芳香療法（アロマテラピー）**を用いることで、日常生活の中で負担なく嗅覚への違和感を緩和させていく方法をお伝えしていきます。

匂いが分からなくなることは、「生活の質」を大きく落とすことにもなります。

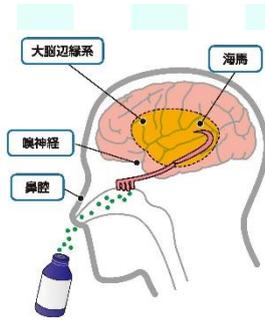
秋の香り



キンノクセイの香り

別名「オスマンサス」ギリシャ語で「香りある花」と意味が伝えられています。甘い優しい香りは体と心へのリラックスをもたらします。

二〇二二年、世界保健機構（WHO）はコロナ感染症の後遺症のセルフケアの1つとして、嗅覚ロス、味覚ロスについて嗅覚トレーニングを助言しました。**レモン、バラ、クローブ、ユーカリ**の匂いを一日2回それぞれ20秒づつ嗅ぐことを含む匂いのトレーニングを提言しました。



嗅覚ロスへの芳香療法の可能性

嗅神経は、芳香を意識して嗅ぐことで嗅神経の復活につながると思われる。何よりも日頃から、呼吸、栄養、たっぷりの睡眠もト取り入れて嗅細胞の代謝アップにも繋がります！

肩こり、便秘、冷え、生理痛、更年期症状など最近調子がスッキリしない・・・

発行年月日
2022年10月1日

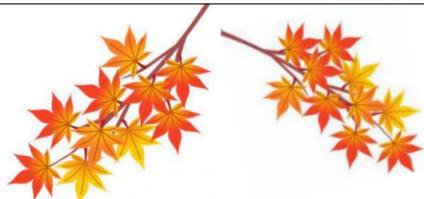
発行人
山口 良子

アロマスクール&
サロン
「ivy-room」



お悩み相談アロマサロン随時受付中！

TEL : 090-7774-9498 | MAIL : ivyroom2011@gmail.com (山口)
ブログ : <https://ivyroom2019.com> ※お気軽にお問い合わせください。



こんにちは！アロマ通信 11月号担当の森です。秋深くなり、夜の時間も長くなりました。2022年 11月 7日は、いよいよ冬の始まり【立冬】です。日中暖かい日もあり過ごしやすい気持ちの良い気候ですが、お出かけ時には、脱ぎきしやすい羽織りものを持参してカラダを冷やさないように気を付けましょう。

秋になると、いろいろな食べ物が思い出されます。リンゴに梨に柿に栗、サンマの塩焼きに、新米！！



私事ではありますが、今年初めて稲の収穫を手伝わさせていただきました。いまは、機械で作業されるところがほとんどですが、それでも結構な重労働！手刈りはもっと重労働でした。

食べ物を作ってくれている方々がいるおかげで、私たちはありがたく食事をする事ができる。

そんな当たり前のことを、忘れずにいたいなと思った収穫体験でした。

普段なかなか使わない筋肉を使いましたので、もれなく筋肉痛にもなりましたよ。

寒さが強くなってくると、カラダの中の巡りも緩やかになってきます。内臓の働きも、緩やかに。

手首、首、足首、腰回り（くびれ）を温めて巡りの良いカラダづくりをしていきましょう。

冷えは万病のもと

体温が1度下がると、代謝は12%下がるといわれています。代謝とは簡単に言うと、食べたものや空気を体の中に必要な物質に変換しエネルギーを生み出し、不必要なものを出す一連の流れのこと。

冬は、動作も緩慢になり、意図しないところでカラダも冬眠モードに入っていくため、とにかく温めるという事を意識します。

豚肉やニラ、エビ、鶏肉、黒米、黒豆、ショウガ、ネギなど、カラダを温める食材も活用し、カラダの内側からも温めていきましょう。暴飲暴食も、カラダを冷やしてしまいます。程々の量をよく噛んで頂きましょう。

そして、夜も長くなるので無理な夜更かしも禁物。疲れたら暖かくしてゆっくり休んでご自愛ください。

<植物の力で保温ケア>

寒さを感じる日には、アロマバスでゆっくりじんわり汗をかいて温まりましょう。お風呂の温熱効果とアロマセラピーの相乗効果で、巡りも良くなり、一日の疲れも癒されます😊

【材料】 1回分

- ・ケンソーバスオイル 20ml
- ・あら塩（あれば） 適量
- ・精油 4滴（1%）

【作り方】

バスオイルに精油を混ぜる。あれば、好みの量の粗塩を加えてよく混ぜ合わせる。

【注意】使用後の追い炊きはできません。

☆おすすめ精油☆

レモングラス、マジョラム、マンダリン・・・カラダを温めたいときに
ユーカリラディアタ、ラヴィンツアラ、ティーツリー・・・リフレッシュに
プチグレン、オレンジ、イランイラン・・・リラクセスに

編集者：森ともみ

「食と香りの研究所 Aroma.Breeze」主宰
日常にセラピーを の思いを胸に活動している、もと作業療法士。アロマセラピスト兼インストラクター。薬膳インストラクター。

日々簡単に続けられること、日常を楽しく健やかに過ごすためのご提案をいたします(^^♪
Instagram : @aromatomori

発行人：山口良子

「アロマスクール&サロン ivy-room 主宰」
Tel:090-7774-9498
Mail:info@ivyroom2019.com(山口)
ブログ : <http://ivyroom2019.com>

※お気軽にお問い合わせください。



アロマ通信12月号



触れ合いで心穏やかに

こんにちは。12月号を担当します山崎です。
とうとう12月。早いもので、今年も残り1カ月！寒さも厳しくなってきますので、寒さに負けない身体作り&ケアで、元気に過ごしていきましょう♪

私事ですが、8月に第一子を出産しました。今まで知らなかった感情や、支えてくれる家族や助産師さんの偉大さ、産後の身体のボロボロさを痛感する刺激的な日々を送っています。

助産師さんから「たくさん肌に触れてあげてね。肌に触れることで、オキシトシンが出て、赤ちゃんの自己肯定感が高くなるよ。ちなみにIQも高くなるらしいよ。」と教えてもらいました。改めて、「たくさん息子と触れ合おう！そして、赤ちゃんに限らず、肌と肌の触れ合いは大切なことだよな。」と思いました。



皮脳同根(ひのうどうこん)

という言葉はご存じですか？人間は、1つの卵細胞が何度も細胞分裂を繰り返し、1人の人体となります。その過程で外胚葉、中胚葉、内胚葉の3つに分かれて細胞分裂が進んでいきます。外胚葉からは脳神経系器官、表皮、感覚器等が形成されます。すなわち、皮膚と脳は同じ外胚葉から分裂した皮脳同根という訳です。肌の触れ合いや、マッサージをすることでオキシトシンが分泌され、脳もマッサージされたかのようにリラックスするのです。家族やペットとの触れ合い、時にはアロマトリートメントを受ける等で、オキシトシンを分泌して楽しい日々を送りましょう。ちなみに、オキシトシンを分泌すると免疫力もUPしますよ♪

年末の大掃除にアロマを活用！！

特に、細菌等の微生物の繁殖を抑制する精油をご紹介します。

オレガノ...

スパイシーで渋い香り。感染症対策にも効果的な精油。

クローブ...

エキゾチックな香りで、歯医者のおいにおいに似ています。

虫歯や水虫の治療にも使われます。

シナモン・カシヤ...

所謂シナモンの香りで、抗菌作用が期待されると共に、甘い香りが気分を明るくしてくれます。

活用方法～いい香りで環境に優しく～

☆虫除けや臭い防止に

木片や布、アロマプレートに精油を垂らし、クローゼットやシューズボックスに置く。

☆スプレー

アルコール+精油+精製水でスプレーを作り、水回りや鏡の掃除に活用。

☆お掃除

重曹やクエン酸に混ぜてお掃除に活用。

使用期限が過ぎた精油を使うとエコですよね！！

西宮市社会福祉協議会 ボランティアグループ 「アロマクラブ」

代表: 山口良子

(アロマスクール&サロン「ivy-room」)

Tel: 090-7774-9498

Mail: info@ivyroom2019.com

ブログ: <https://ivyroom2019.com>

編集者: 山崎 麻紀

ヨガインストラクター

アロマ・アドバイザー

として活動中!

公式 LINE: @041njohh



ASAKI_MIA

2023年1月～2023年8月

1月号 五感で楽しむ季節のアロマ(新春) / 今月のアロマ(オレンジ) (担当:森)

2月号 身体に酸素や呼吸を / 深呼吸におすすめアロマ (担当:山崎)

3月号 五感で楽しむ季節のアロマ(春) / 花粉症におすすめアロマ(ユーカリ) (森)

4月号 春を楽しむためのケア / 目のケアのアロマセラピー (担当:山崎)

5月号 五感で楽しむ季節のアロマ(初夏) / 自律神経アロマ (担当:森)

6月号 嗅覚のない生活 / 体質でみるアロマ (担当:山崎)

7月号 五感で楽しむ季節のアロマ(夏) / 紫外線ケアアロマ (担当:森)

8月号 思いやり / 夏バテ対策アロマ (担当:山崎)

1月号担当の森です。今年もよろしくお願い致します。

2023年が始まりました。毎年、年が変わるたびに「今年はこんな一年にしよう」と、目標を立てます。目標を立てるときのコツは、大きな目標を掲げるだけでなく、それをかなえるための、すぐ出来そうなことをいくつか書き出しておくこと。

例えば今年こそダイエット成功させる！であれば、階段を使って2階まで上がる！や、一駅歩いてみる、、など。小さな成功体験の積み重ねが、いつれ大きな成功体験になり、目標も達成できるようになります。

暦とカラダの小話

日本には、1年を24分割し、それぞれに季節を表す言葉を付けた二十四節気というものがあります。

これは、太陽の動きを基準にしているのです、毎年同じ日になるものではありません。

人間もこの地球上で生きている限り自然界からの影響を必ず受けています。

暦上2022年12月22日に冬至を超え、寒さのピークを越したと感じられますが、二十四節季上、一番寒いのは1月に来る「小寒」「大寒」です。

カラダが芯から冷える、、という表現が似合う時期かもしれませんね。

寒い時期はカラダは縮こまり、血流も悪くなりがちになります。

膝裏や体側を伸ばすようなストレッチや軽く汗ばむくらいの体操をして、全身に血を送るようなイメージを持ちましょう。

ラジオ体操もお勧めです。体のどこを伸ばしているのかを意識すると、効果倍増です。お試しください。



寒い時期は、動くのも億劫になります。自然界の動物はまだ冬眠中。同じように、私たちのカラダも若干冬眠モード。動きが緩やかになるのは致し方のないことです。



内臓の動きも、思っている以上にゆっくりです。お腹いっぱい食べ過ぎては、内臓にも負担をかけ、冷えを招くこともあります。汁物を多めに頂き、内臓を温め、よく噛んで、消化に負担を掛けないようにしたいですね。

大根や白菜、蕪やネギなど旬の野菜を入れた汁物は、胃腸にやさしく乾燥しがちになる体を潤し、温めます。旬の食べ物を積極的に取り入れていきましょう。

海藻も一緒に食べて、ミネラル補給も忘れずに。

<今月の pickup Aroma : スイート・オレンジ>

オレンジと聞くとどんなイメージを持ちますか？



オレンジは、爽快さと甘さの両方を併せ持つ香り。色からも香からも元気をもらえます。親しみやすい色や香りから、老若男女問わず好まれる香りでもあるでしょう。

この精油は、消化器系に働きかける香りの一つです。便秘や食欲不振、消化不良など胃腸に不具合がある時に。また、イライラを鎮めてくれる作用があり、頑張り過ぎる人の気持ちをそっと包み、温かく労わってくれます。心身の解放に役立つ精油でもあります。

古代中国では、オレンジは幸運と繁栄の象徴とも言われていました。新しい年に、オレンジの香りをかきながら、オレンジを食べながら幸運を祈るのも面白いかもしれませんね！

編集者：森ともみ

「食と香りの研究所 Aroma.Breeze」主宰
日常にセラピーを の思いを胸に活動している、もと作業療法士。アロマセラピスト兼インストラクター。薬膳インストラクター。

日々簡単に続けられること、日常を楽しく健やかに過ごすためのご提案をいたします(^_^)
Instagram : @aromatomori

発行人：山口良子

「アロマスクール&サロン ivy-room 主宰」
Tel:090-7774-9498
Mail:info@ivyroom2019.com(山口)
ブログ : <http://ivyroom2019.com>

※お気軽にお問い合わせください。

アロマ通信 2月号

身体に酸素を☆呼吸を意識する

こんにちは。2月号を担当します山崎です。2月に入り、寒さも厳しくなってきた頃でしょうか。寒くなると外に出たり、身体を動かすのが億劫になってしまいますよね。



ところで、**みなさんは意識して呼吸をしていますか。**生きるために無意識にするものですが、あえて意識をして呼吸をすると身体にいい事がたくさんあります。ストレスを感じたり、緊張していると呼吸が浅くなります。そんな時は**深呼吸**をし、ゆっくりと深く身体にたくさん酸素を取り入れてあげましょう。また、**リラックスしたい時におすすめの呼吸法に腹式呼吸**があります。吸う時にお腹を膨らませ、吐く時にお腹を凹ます呼吸法です。寝る前に腹式呼吸をすると**誘眠効果**もあります。そして、**やる気を出したい時や集中したい時は、胸式呼吸**をしましょう。吸う時に、肋を横に広げ、胸いっぱい肺に酸素を取り入れ、吐く時は肋の広がりに戻ります。胸式呼吸をすると、自然とお腹に力が入り、背筋が伸びて集中力も高まります。

このように、**意識して呼吸することで、身体や脳を刺激し、気分や気持ちをコントロールすることができます。**私は出産の際、呼吸にとっても意識を向けました。身体全身の力を抜き、ろうそくを消すように細く長く息を吐きました。呼吸を意識するのと、しないのでは陣痛の痛さが全然違いました。身体に力を入れ、浅い呼吸をすると痛さが倍増したものです。

また、腹式呼吸や胸式呼吸は、インナーマッスルを刺激し鍛えることもできます。今まで無意識でしていたことに、少し意識を向けることで様々な発見やいい事があります。

ここ数年は。コロナ禍でマスク生活をしている方も多いです。マスクをしていると酸素を吸う量が減少し、身体によくありません。**時にはマスクを外して、身体いっぱいに新鮮な空気を取り入れましょう。大きく深く呼吸するだけで、気分がリフレッシュしますよ♪**



お疲れな方におすすめの香り

ベンズイン

バニラを思わせるような甘い香りで、心を和ませてくれます。古くから宗教儀式に使用されてきた香りでもあり、緊張感から心を解放させてくれます。



私がアロマセラピーの勉強をはじめた出会った好きな香りです

シャキッとしたい時におすすめの香り

ブラックプルー

トウヒの仲間、クロトウとも呼ばれています。**スツとした清涼感のある香り**で、木の香りが森林浴をしているかのようにリフレッシュした気分にさせてくれます。



西宮市社会福祉協議会 ボランティアグループ 「アロマクラブ」

代表: 山口良子

(アロマスクール&サロン「ivy-room」)

Tel: 090-7774-9498

Mail: info@ivyroom2019.com

ブログ: <https://ivyroom2019.com>

編集者: 山崎 麻紀

ヨガインストラクター

アロマ・アドバイザー

として活動中!

公式 LINE: @041njohh



ASAKI_MIA

春の暖かさを感じる日が多くなり、カラフルな花も目に付くようになってきました。

こんにちは。3月号担当の森です。冬眠していた虫や動物、植物が芽吹いてくるように、私たち人間のカラダもウズウズと「なにかしたい！」と動き出してくるのが春です😊面白いですね。

散歩やヨガ、ストレッチなどで寒くて縮こまっていたカラダを徐々に動かしていきましょう。ただし、焦りとムリは禁物です！毎日コツコツ少しずつ、少しずつ、出来ることを増やしていきましょう。

3月と言えば、、、気になる方は気になる**花粉症の季節**ですね。



春になると、暖くなるせいもあり、カラダの中では、冬に溜めていた要らないものを出すようになります。私たちと一緒に暖かくなると、私たちをカタチ作る体の細胞一つ一つの動きが活発になる。そんなイメージです。

花粉症の辛い症状である鼻水や目のかゆみは、カラダの防衛力が落ちていると、起こりやすくなります。

カラダの防衛力（いわゆる免疫力）を高めるには、睡眠を十分にとること！ヒトは眠っている間に、カラダの不具合を修復するような力を持ち合わせています。

カラダの防衛力を妨げるものには、アルコールや刺激物、味の濃いもの、ストレスなどが挙げられます。症状の辛い方は、これらは程々にして、胃腸にやさしい食事をして早く寝る！という事を心掛けてみましょう。

<運動のすすめ>

天気の良い日は、出来るだけ外に出て日光を浴びてみませんか？気持ちがいいですよ♪

日光に当たるだけで、体内で免疫力アップが期待されるビタミンDが合成されます。

また日光は、セロトニン（幸せホルモン）というホルモンを合成します。

暖かい日には、春を探しに外に出て、桜のつぼみ観察なども良いかもしれませんね。

風がまだ冷たくて、外に出るのが億劫！というときは窓辺でストレッチも良いです。

呼吸を深くし、筋肉をゆっくり伸ばすことは体中に酸素を行き渡らせます。カラダの防衛力も高まりますのでいいことづくめですね♪



<3月のPick up Aroma : ユーカリ>

ユーカリと一口に言っても、実はたくさんの種類があることはご存じですか？

例えば、ユーカリ・レモン（レモン・ユーカリ/ユーカリ・シトリオドラ ともいう）

こちらは、蚊が苦手とする成分を多く含むので、虫よけスプレーに使われることの多い香りです。レモン調のさわやかな香りがします。

花粉症ケアに良く用いられるのは、ユーカリ・ラディアタやユーカリ・グロブルス。

どちらも、鼻の奥にスッと染み入り、呼吸をラクにしてくれる香りです。

ただし、グロブルスの方は使用に際し、禁忌事項や注意事項があります。

花粉症での初めての呼吸器ケアであればラディアタがおススメです。

使い方は、ティッシュやハンカチに1滴垂らし、口と鼻をかるく覆い、深く呼吸を繰り返します。または、マスクに付けてもいいですね。どちらも、**直接精油が皮膚につかないように気を付けてください。**皮膚刺激がある精油なので、付いてしまうと、人によっては赤くはれてしまうこともあります。体調の悪い時には使用を控えるなど、自分のカラダの様子を見ながらお試しください。

(ユーカリ・ラディアタ)



香りの力を上手に取り入れて、この季節を乗り切りましょう。

編集者：森ともみ

「食と香りの研究所 Aroma.Breeze 主宰」

日常にセラピーを の思いを胸にいだく、もと作業療法士。

薬膳インストラクター、食育アドバイザー、アロマインストラクター/セラピストとして活動中。

日々簡単に続けられること、楽しく健やかに過ごすためのご提案をいたします(^^)♪

ブログ：

<https://ameblo.jp/aromabreeze-tomo/>

発行人：山口良子

「アロマスクール&サロン ivy-room 主宰」

Tel:090-7774-9498

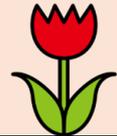
Mail:info@ivyroom2019.com(山口)

ブログ：<http://ivyroom2019.com>

※お気軽にお問い合わせください



アロマ通信 4月号



春到来！春を楽しむためのケア！

こんにちは。4月号を担当します山崎です。いよいよ春が到来しましたね。私は、春の暖かく明るい雰囲気が好きです。お花見やピクニックをして楽しみたいと思います。そんな素敵な春ですが、花粉症の方には辛い季節ですよね。花粉症でなくても冬から春への寒暖差や、環境の変化等で自律神経が乱れやすい季節です。春を楽しむためにも心身のケアをしていきましょう。

冷え＆胃腸を整える「白湯」

春は軽装になるものの夜は冷えたり、寒い日があったりと「冷え」を感じる人が多いです。そんな時は、内臓を温めてくれる白湯を飲むのがおすすめです。白湯はデトックス効果があるので胃腸を整えてくれます。私は、毎朝1杯の白湯を飲むことが習慣となりました。冷え知らずの身体は、免疫力も高まります。そして、消化力も上がり、胃腸も整えられて身体が生き活きとしてきますよ。

適度な運動

自律神経が乱れている時や疲れが取れない時は、少し運動をするといいです。私はヨガのインストラクターをしているので、ヨガはおすすめですが、散歩や軽いストレッチでもいいですね。血流が良くなると、身体は軽くなり、頭や気分も軽くなります。心身一如という言葉があるように、身体がスッキリするのに伴って心もスッキリします。始める前は少し面倒に感じる運動ですが、運動後は「身体を動かして良かった。」と思えるはずですよ。

目のケア



ペパーミントハーブウォーター

花粉症や目の疲れ軽減のための活用方法をご紹介します♪
ハーブウォーターは水溶性で精油に比べ刺激が少なく、赤ちゃんの肌にも使えます。ペパーミントハーブウォーターは冷却効果があり、清涼感があるので目のケアに適しています。

（使い方）ハーブウォーターで目を洗う

手の平にハーブウォーターを取り、目を浸して瞼をパチパチとして眼球を洗います。所謂、アイボンのように目を洗うイメージです。とっても目がスッキリしますよ。

（使い方）コットンでパック

ハーブウォーターに浸したコットンを瞼の上に置き、数分パックします。パック後、目の見開きが大きくなるように感じます。



花粉症お助けアロマ



マスクプレーや、希釈して鼻の下に塗布する等で活用！

ユーカリ・ラディアタ

ツーンとした清涼感のある香りで、鼻づまりや、呼吸を楽にする効果が期待されます。

ティートゥーリー

青みのあるフレッシュな香りで、免疫調整作用や抗ウイルス作用が期待されます。

ラヴィンツアラ

スーと爽やかな香りで、ユーカリ・ラディアタと共に風邪やインフルエンザ予防に利用されることが多く、花粉の時期にも活躍してくれます。

西宮市社会福祉協議会 ボランティアグループ 「アロマクラブ」

代表: 山口良子

(アロマスクール&サロン「ivy-room」)

Tel: 090-7774-9498

Mail: info@ivyroom2019.com

ブログ: <https://ivyroom2019.com>

編集者: 山崎 麻紀

ヨガインストラクター

アロマ・アドバイザー

として活動中!

公式 LINE: @041njohh





五感で愉しむ季節のレシピ

2023年
アロマ通信5月号

葉桜が美しく、緑が目鮮やかな季節になりました。気温もぐんぐん上がり、道端の草花の鮮やかな色にも目を奪われます。植物は、私たちが吐き出す二酸化炭素を取り込み、酸素に変えてくれます。空気もただあるのではなく、循環しています。自然を感じに外に出かけてみましょう！

5月は、気候も良く過ごしやすい季節ではありますが、カラダも気持ちも疲れやすい時期でもあります。5月病ともいいますね。理由の一つに自律神経の乱れがあるとも言われています。



日照時間が徐々に長くなり、陽の気も高まります。新年度ですから、新しい環境への緊張感もあり、交感神経優位になりやすい状況です。

自律神経の切り替えがうまくいかないと、睡眠の質も落ちてしまいますので要注意。眠っている間は、副交感神経が働き、カラダの修復を行っています。疲労回復には自律神経を整えることも大切です。

交感神経：日中働く・アクセル

副交感神経：夜働く・ブレーキ

この二つがバランスよく働いていると調子は良いのですが、季節の変わり目は、乱れやすくあります。眠りにくい、食欲が落ちる、過食気味になるなどはありませんか。

それは、「ちょっと頑張り過ぎて、疲れた」という、ココロとカラダからのサインです。

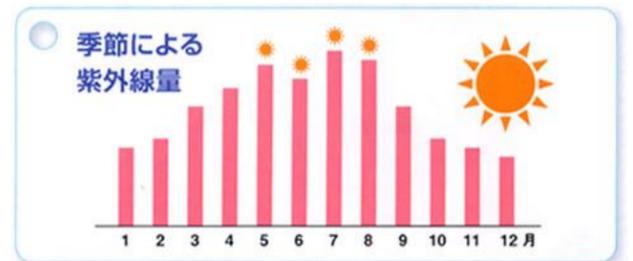
そんな時は、公園や海に行って、ひたすらぼーっと過ごすのはいかがでしょうか。自然を感じて「今、ここ」に集中する時間を取ることで、疲れが取れ、次の日のエネルギーチャージが出来ます。

気候も良い頃なので、身近な自然にたわむれに行くのはおすすめです。

<気になる紫外線ケア>

陽の光に当たるだけで、体内で**免疫力アップ**が期待されるビタミンDが合成され、セロトニンというhappyホルモンも合成されます。自律神経ケアにも日光浴は取り入れましょう。

一年中降り注いでいる紫外線ですが、5月からぐんと多くなります。



適度に日光浴を愉しみつつ、紫外線ケアもしていきましょう。日焼け止めは、こまめに付け直す。少し乾燥を感じたら多めに水分補給をする（飲み物、化粧水等）紫外線ケアもカラダのケアも毎日の積み重ね。日々、出来るところから取り組んでみることをお勧めします。

<自律神経とアロマのはなし>

自律神経は、私たちの意思とは無関係に働き、カラダをちょうどいい感じを整えてくれるもの。環境の変化やストレスに弱いので、現代人は何かと乱れがちです。アロマセラピーは、自律神経の切り替えに一役買ってくれるので、手軽に取り入れていきたい自然療法の一つです。

バランスの取れた食事、適度な運動はもちろんですが、健やかな眠りを求める時、すっきりとカラダを整えたい時など。

香りで自律神経の切り替えスイッチを入れてみてはいかがでしょうか。

スプレーやロールオンアロマだと持ち運びも便利です！

しゃっきりしたい！交感神経を優位にする香り：朝用

レモン、ユーカリ・ラディアタ、ペパーミント、ローズマリーなど

ゆったりしたい。副交感神経を優位にする香り：夜用

プチグレン、オレンジ・スイート、ラベンダー・アングスティフォリアなど

編集者：森ともみ

「人と暮らし、食と香りの研究所 Aroma.Breeze」
主宰

日常にセラピーを の思いを胸にいだく、もと
作業療法士（国家資格）

薬膳インストラクター、食育アドバイザー、アロマ
インストラクター/セラピストとして活動中。

日々簡単に続けられること、楽しく健やかに過ごす
ためのご提案をいたします(^_^)

ブログ：

<https://ameblo.jp/aromabreeze-tomo/>

発行人：山口良子

「アロマスクール&サロン ivy-room」主宰

Tel:090-7774-9498

Mail:info@ivyroom2019.com(山口)

ブログ：<http://ivyroom2019.com>

※お気軽にお問い合わせください



アロマ通信6月号



嗅覚のない生活



こんにちは。6月号を担当します山崎です。

6月は春と夏の境目、そして雨も多くなっていく季節ですね。去年は7月に梅雨入りし、あっという間に梅雨明けをしましたね。今年の梅雨はどうなるのでしょうか。

私は先月、息子(0歳9ヵ月)の鼻風邪をもらい、息ができないくらい鼻が詰まってしまいました。匂いが全くわからなくなり、息子のうんちの匂いさえわからなくなりました。また、鼻が詰まることで味覚も鈍くなり、何をたべても味がしないという悲しい食生活を過ごしました。(コロナではありません。)特に、息子の離乳食を作る際、味つけが濃すぎでないか不安な気持ちになりました。改めて、**嗅覚は『異臭を察知し身を守る』『香りで喜びを感じる』重要な役割を担っているのだと感じました。**

体質でみる香り

香り選びの参考に！！

東洋医学やインドのアーユルヴェーダ等では、体質診断を行い、その人の体質にあった処置を施します。アロマセラピーも同じく、体質にあった精油を使うことで、体質改善に効果的であると言われています。下記4つ(リンパ質、神経質、多血質、胆汁質)の体質で、あなたに近い体質はどれですか？この4つ体質は皆が持っているもので、体質や環境によって4つのバランスに偏りが生じます。この偏りを補う精油を利用し体質改善図ろうという訳です。

体質	補う精油
リンパ質 (湿って冷たい) 背が低く丸顔で、ゆっくりした印象を与える。忍耐強く、物静かで内向的だが人から相談されることも多い。	オレンジ・スイート、ジュニパー、ブラックブルース、ベルガモット、レモン、ユーカリ・ラディアタ
神経質 (乾いて冷たい) 背が高く痩せ型で、冷たくて乾いた肌。直観的で感受性が強く、責任感が強く、慎重に行動する。	ティートウリー、ペパーミント、ラベンダー・スピカ、シナモン・カシヤ、マジョラム
多血質 (湿って温かい) 中背で厚みのある身体で血色がよく、にこやかな印象を与える。社交家で楽しいことが好き。その反面、頑固で気分屋な面もある。	イランイラン、ジャスミン、ゼラニウム、カモマイル・ローマン、ネロリ、ラベンダー・アングスティフォリア
胆汁質 (乾いて温かい) 背が高く骨格はしっかり、筋肉質でエネルギッシュ。行動的で努力家のリーダータイプ。他人に頼るのが苦手、短気な面もある。	ユーカリ・レモン、リトセア、レモングラス、ローズマリー・カンファ、ローズマリー・シネオール

※この体質にとられる必要はありません。「いい香り」と感じるものが、今の自分に合う香りです。

西宮市社会福祉協議会 ボランティアグループ 「アロマクラブ」

代表: 山口良子

(アロマスクール&サロン「ivy-room」)

Tel: 090-7774-9498

Mail: info@ivyroom2019.com

ブログ: <https://ivyroom2019.com>

編集者: 山崎 麻紀

ヨガインストラクター

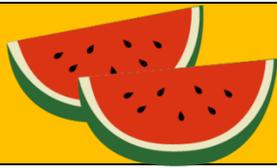
アロマ・アドバイザー

として活動中!

公式 LINE: @041njohh



ASAKI_MIA



アロマ通信8月号



優しさが染みしました

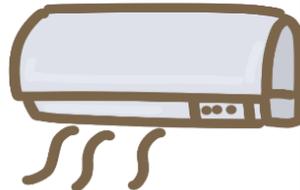
こんにちは！8月号を担当します山崎です。梅雨も明けて、いよいよ夏本番！

この暑さに危険を感じることもあります。自分の身体の状態に目を向けて、暑さ対策や体調管理を工夫して乗りきりましょう！**夏は活動的になりやすいため『まだ大丈夫！』と頑張りすぎてしまう方も多いと思います。しっかりと休息を取って下さいね！**

話は変わりますが、先日11ヶ月の息子と2人で慣れない場所(大阪の北新地と、神戸の布引ハーブ園)までベビーカーでお出掛けしました。改札を探してキョロキョロしていると、女性の方が声を掛けて下さり、道案内をして下さいました。また、地下から地上に上がるエレベーターが無くて困っていたら、サラリーマンの男性と女性がベビーカーを担いで階段を上るのを手伝って下さいました。子どもを産んでから、このような優しさに触れる機会が多くなりました。『可愛い赤ちゃんね。でも、お母さんは大変よね。お疲れ様。』と声を掛けて頂いたことも何度もあります。**皆さん優しいです。世の中捨てたもんじゃありませんね(笑)**心が温まります。私もこの受け取った優しさを返していけるよう頑張っていきます。



アロマで夏バテ対策



夏バテの原因は、

- ①冷房の効いた部屋と屋外の寒暖差からくる
自律神経の乱れ
- ②冷たい食べ物で胃が冷え、**胃腸の機能が低下**等が考えられます。

～自律神経を整えるアロマ～

・イランイラン ・フチグレン ・ベルガモット

寝室の香りに取り入れると副交感神経が優位になり眠りの質が良くなります。

～消化促進作用が期待されるアロマ～

・グレープフルーツ ・ジンジャー ・バジル

芳香や塗布で使用するのも良いですが、食材で取り入れるのもいいですね♪

夏と言えば！ペパーミント！

香りが爽やかでクールなペパーミントは、**冷却作用**もあり、夏にぴったりなアロマです。ペパーミントハーブウォーターは、**日焼けした肌**や、**汗をかいた後**に消臭効果も期待しつつ使用するのがおすすめです。最近、私は緑茶×ミントのハーブティーにはまっています。ハーブで取り入れるのもいいですね♪

※ペパーミント精油は以下の禁忌事項があります。**3歳以下の乳幼児には使用しない。妊婦、授乳中の産婦、神経系が弱い方、てんかんのある方には使用しない。**精油を使用する場合はご注意ください。



西宮市社会福祉協議会 ボランティアグループ 「アロマクラブ」

代表: 山口良子

(アロマスクール&サロン「ivy-room」)

Tel: 090-7774-9498

Mail: info@ivyroom2019.com

ブログ: <https://ivyroom2019.com>

編集者: 山崎 麻紀

ヨガインストラクター

アロマ・アドバイザー

として活動中!

公式 LINE: @041njohh



ASAKI_MIA

あ と が き

2019年から続けてきたアロマ通信を「一度まとめて整理してみたら・・・」との声もあり、このような冊子を作成してみました。整理していたら、意外とアロマや健康情報を発信をしてきたんだなと振り返りになり、今後の作成の参考にもなりました。これもこうした活動に協力してくださる、山崎さん、森さんのお陰でもあると思っております。引き続き皆さまが少しでもアロマを通して穏やかに過ごしいただける情報を発信していきたいと思っております。

最後までご覧いただきありがとうございました。

山口良子

