

げんき通信

アロマテラピーのお話

アロマテラピーとはアロマ(芳香)とセラピー(療法)という言葉を組み合わせた造語で、20世紀のフランスで生まれました。植物から抽出された芳香を持つ精油(エッセンシャルオイル)を使って、人間が本来持っている自然治癒力を高め、心や身体の不調を改善していく自然療法のことです。精油が心身に働きかける経路は三つあります。ひとつ目は、鼻から脳にいく経路。おなじみとして認識された成分は感情や記憶などに深く関わる部分から、自律神経系・体温・ホルモンの調節をする部位にまで伝えられます。ふたつ目の鼻や口から肺にいく経路と三つ目の皮膚から吸収する経路では、どちらも血流を介して全身に運ばれます。



自分の直感を大切に
して心地よい香りを
選ぶまじゅつ。



(北茂安店薬剤師/いた)

アロマテラピーの楽しみ方

- 【芳香浴】香りを鼻から吸入して、脳や神経に働きかける方法です。
- ① 直接吸入：精油を1〜2滴、ハンカチ・ティッシュペーパー・コットン等に含ませて香りかく。花粉症には、ユーカリ・ペパーミントなど。
 - ② 蒸気吸入：熱湯を入れたカップや洗面器に精油を1〜2滴ほど加え、立ち上がる蒸気を吸入する。風邪気味の時にはユーカリ・サンダルウッドなど。
 - ③ 器具を利用：アロマポット・アロマキャンドル・アロマディフューザーなどを利用して部屋に香りを満たす。眠れない時にはカモミール・ラベンダー・サンダルウッドなど。

【アロマバス】お湯の中に精油を混ぜることで香りを楽しめると同時に、精油を皮膚から吸収することが出来ます。浴槽にぬるめのお湯を張り、精油を5〜6滴ほど落とします。半身浴の場合は精油の量を半分位にします。冷え性の方はローズマリー・ジンジャー・ラベンダーなど。また、手浴・足浴(洗面器やバケツにお湯を入れて精油を2〜3滴落とし、手や足を温める方法)は血行をよくし代謝もアップします。しもやけにはジンジャー、水虫にはティートリーなど。

【ハウスキーピング】精油を1滴しみこませた紙を棒の先につけたものを一定間隔で土にさしておくと、ガーデニングの虫除けスティックになります。また、重曹20グラムに精油20滴を混ぜ、半日以上置いて香りをなじませてから、冷蔵庫・クローゼット・トイレなどに置くことで消臭剤になります。においが消えた後は、台所シンクや浴槽用のクレンザーとして使えます。ゼラニウム・ユーカリ・レモンgrass・シスターウッドなどが適しています。

C O L U M N

げんきコラム

募金ありがとうございます!



くぼ薬局7店では各店頭にあしなが育英会を支援する会への募金箱を設置しています。日頃から皆さまに暖かいお気持ちを寄せていただき、心より感謝いたします。先日も例年通り、このお金に社員と会社からの募金を合わせて、会の方に届け、喜んでいただきました。事故などで親を亡くした子どもたちの役にたてるよう、今後もこの活動を続けていきます。

処方せんはぜんぶ「くぼ薬局」におまかせください



すべての病院・医院の処方せんを受けつけ責任を持って調剤いたします。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

くぼ薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 中の小路店 ☎24-2882
- 木原店 ☎24-2233
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777