

# アロマセラピーのサポーターグループ 「フロムラベンダー」が発足しました!

発行者:商品開発改善推進事務局 秋山

発行責任者:事業部 瀧

お問い合わせ先:055-243-6328

Fax:055-243-6329

太古のむかしから、植物の「香り」と向き合う事で 人々は心と身体を癒し続けています。当時は、植物を焚いたり(薫香)、香油(油に植物を漬け込む)を用いていました。

その後 10世紀末に 蒸留して、精油という形に変えることを発見し、1920年代になってアロマセラピーという言葉がフランスの科学者ガットフォセにより生まれます。

彼が実験中に手にやけどを負い、すぐそばにあったラベンダー精油に浸したところ、目を見張るばかりの回復を経験したのです。ここから様々な精油を健康の増進に役立てる研究が続いています。

私たち商品開発サポーターグループ『フロムラベンダー』には、ラベンダーをアロマセラピーの原点と捉え、ラベンダー精油の恩恵を伝えていきたい思いを込めました。これから「精油とホームケア」について この紙面を通じて 楽しくお伝えしていけるように活動を広げていきたいと思えます。なにより、精油を安全に楽しく活用できるように取り組みます。

## フロムラベンダーメンバー紹介

関戸 有美 (代表)	山口 光代	小川 美樹
吉野 かおる (会計)	山室 昌美	横井 佐智子
深沢 良美	三木 小百合	藤江 みさ子

アロマセラピーとは、植物の豊かな香りを心とからだに取り入れることが、自然治癒力を高めるきっかけとなってくれ、心もからだも元気になっていくことに役立つ自然療法です。アロマセラピーでの香りに用いるのが精油(エッセンシャルオイル)です。

## 10月3回 雑貨屋さん アロマセラピー商品登場!

10月3回企画商品から抜粋して、おすすめの使い方をお知らせします。

### 精油1滴でできること

- [ラベンダー] 頭痛、肩こりに洗面器に1滴垂らした中でタオルを絞り、患部を温湿布する。もちろん、安眠のために1滴ティッシュに垂らして枕もとに。
- [ローズマリー] 頭皮の活性化に、ホホバ油にこの精油を混ぜたものでマッサージ。集中力を高めたい時に1滴ティッシュに垂らして深呼吸。
- [レモン] リフレッシュしたいとき 気分転換に、1滴ティッシュに垂らしてかぐ
- [スイートオレンジ] 気分が落ち込んだときにティッシュに垂らしてかいでみる。  
ラベンダーが苦手な場合、安眠のため、1滴ティッシュに垂らしてかぐ。
- [ペパーミント] 乗り物酔いに1滴ティッシュに垂らしてかぐ。

裏面にはグループメンバーが精油のおすすめの使い方を披露しています。

# メンバー紹介 & おすすめアロマセラピー

## 精油との出会いから

関戸 有美

北海道の蒸留所、いぶされたラベンダーの生命力あふれる明るく青い香り、私は熟成への期待をふくまます心持ちで 迷わずに小さな小瓶を購入しました。

あの日からもう十年以上も経ちます。

様々な精油に出会い、アロマセラピーを家族の健康に活かし また、専門職としても係わるようになった現在、『ラベンダー精油の香』への思いはますます募るばかり。それは心の奥のイメージをまさに引き出してくれる道標となっているようです。

今、信州で初夏に摘み取ったラベンダーの精油が熟成し、手元に届けられるのを心待ちにしています。たぶんこの記事が掲載される頃でしょう。次回 報告致します。

## 「今話題の「炭」に精油を1滴」

吉野 かおる

寝室やトイレなどに「炭」を置くことで、空間をリフレッシュする事は知られて来ましたが、そこに精油をプラスする事で相乗効果が生まれます。

炭は肉眼では見えませんが小さな穴が無数に開いていて気体・液体をその内部に吸着させる力があるので、1滴の精油も炭に吸着されてその後ゆっくりと拡散していくので火を使う事の出来ない寝室やトイレなどにぴったりです。

炭が持っているマイナスイオンと鎮静作用のある真正ラベンダーの精油で安眠効果が期待できます。

ストレスを感じている人はぜひ試してみたいはいかがでしょうか。

## 生理痛（クラリセージの精油）について

横井 佐智子

毎回の生理痛がひどかったので生理前に、クラリセージの精油を用いたトリートメントをしました。

その後、順調に生理もきて、毎回2日目に来る激しい生理痛が緩和されていました。

また、とりあえず、疲れているときにラベンダーの精油をオイルに混ぜてお風呂の中に入れてゆっくり入る。

ラベンダーの香りがリラックスさせてくれて、とっても気持ちがいい。そのままぐっすり寝られます。



## 親子でオイルマッサージ

山口 光代

中2と小4の男の子の母です。思春期に突入しました。

肌を触れ合うスキンシップも徐々に無くなりつつありますが、オイルマッサージを通し親子の触れ合いを実行しています。

マッサージをしてあげると心の扉もゆるくなってくるとか普段あまり話してくれない事も話し、何気なく会話もはずむようになりました。心も身体も触れ合えるので私はオイルマッサージを絶賛しています。

オイルマッサージにはマカダミアナッツ油、ホホバ油などに精油を1%濃度に希釈したのを使います。



注意；精油を肌に用いるときは必ず植物油などで希釈します

## 思い思いに精油を活用

山室 昌美

ラベンダーは、夜中眠れない時ハンカチに垂らして、いい匂いと思っているうちに朝！になっていました。

咳が出たときは、ユーカリを数滴マスクに垂らして、それをつけます。昼間は、お湯を入れたコップに数滴ユーカリを垂らして、手で覆って吸い込みます。気がつくとき咳が止まっています。

クラリセージを尾骨のあたりに塗るようになってからは、気の沈みがなくなりました。

## 家族旅行に携帯すると便利です！

深沢 良美

ラベンダーの精油を 我が家では子供の虫刺されのかゆみ部分に塗ったところかゆみがずっと治まってくれました。

寝つけない時に 枕もとにラベンダーの精油を垂らしたティッシュペーパーなどを置いて眠りました。これで旅先でも安眠できますね。