

## 今月のテーマ

# 香りについて

季節の変わり目となりました。

暑い夏を前にして何となく体調がスッキリしない、よく眠れないといった体からのサインを感じている方もいらっしゃるかも知れません。

そんな時、日々の暮らしに香りを取り入れてみてはいかがでしょうか？

香りにはいろいろな効能があるとされています。

## \*\*\*\*\* 香りはどのように体へ作用する? \*\*\*\*\*

人間の五感の中で嗅覚だけが本能をつかさどる脳の大脳辺縁系という場所へ直結しているため、香りは瞬時に伝わり、効果が出やすいとされています。

香りの種類を選べばリラックス効果や安眠効果など色々な効能があるとされています。

## \*\*\*\*\* 香りの種類と働き \*\*\*\*\*

香りにはたくさんの種類があって、実際選ぶのに迷ってしまいそうですが、それぞれ性質があり、どの成分がどの位含まれているかによっても働きは異なります。

ここでは代表的なものをいくつかご紹介します。

ラベンダー	リラックス効果がある事で知られている有名なハーブのひとつです。ストレスやイライラを癒してくれます。
ローズ	華やかな深みのある香りです。ホルモンバランスを整える働きがあるとされ、月経不順や更年期障害を和らげてくれます。
グレープフルーツ	みずみずしい香りで沈んだ心に元気を与えてくれます。ダイエット中の方にも効果があるそうです。
白檀 (サンダルウッド)	お香として利用するなど日本人にはなじみの深い香りです。心を鎮め、幸福感で満たしてくれます。

注) 効果・効能はあくまでも使用感であり、病気を治療するためのものではありません。



## 香りの楽しみ方



昔から馴染みのある「ゆず湯」や「お香」も香りを楽しむ方法のひとつです。  
 季節のお花やハーブを玄関などに飾ってみるのも、自然な香りが演出され癒されます。  
 最近では手軽に楽しめるよう精油（アロマオイル）もお店でよく見かけるようになりました。



### 家の中の活用術

リビング	カーテンやクッションなどに、アロマオイルを1、2滴落とすだけでもカーテンが風に揺れた時や、クッションを利用した際にほんのり香ります。
和 室	畳のお部屋に合うのはやはりお香ではないでしょうか。なじみ深いお線香の他に、香木・印香といった本格的なものを利用してみると雰囲気も楽しむことができます。
子供部屋	お子様の集中力アップにペパーミントなどのアロマオイルをアロマポットなどで利用してみてもいかがでしょうか。すっきりした香りが頭をリフレッシュさせてくれます。
バスルーム	天然塩(大さじ2)にアロマオイルを2~4滴程度混ぜてお風呂に入れます。お肌が弱い方は、天然塩の量を減らして下さい。

最後にアロマセラピーは医術ではありませんので精油（アロマオイル）をご利用になられる際は、注意事項をよく読んで上をご利用下さい。  
 また妊娠中の方・慢性的な病気のある方・体の健康状態が気になる方は必ずご使用前に医師にご相談ください。

担当 みやこ薬局 北山店

お薬や介護についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、  
**お気軽にお尋ねください。**



**みやこ薬局** 本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店  
 北山店・紫竹店・大宮店・みやこケアプランセンター（北山店横）

<http://www.miyako-ph.co.jp>

