

アロマテラピーを  
暮らしに取り入れて  
自律神経を整えよう！



＼ 香りの力は意外と大きい！

## アロマセラピーで自律神経を整えよう

✓ 各アロマオイルに含まれる成分の違いによって、それぞれの効果効能があります。

【ポイント】 100%天然成分のものを使用しましょう。

✓ アロマオイルは、香りを嗅ぐだけでも効果があります。

【ポイント】 鼻から脳の大脳辺縁系にダイレクトに香りが届き、自律神経系に効果を発揮します。

アロマオイルには禁忌もあります。

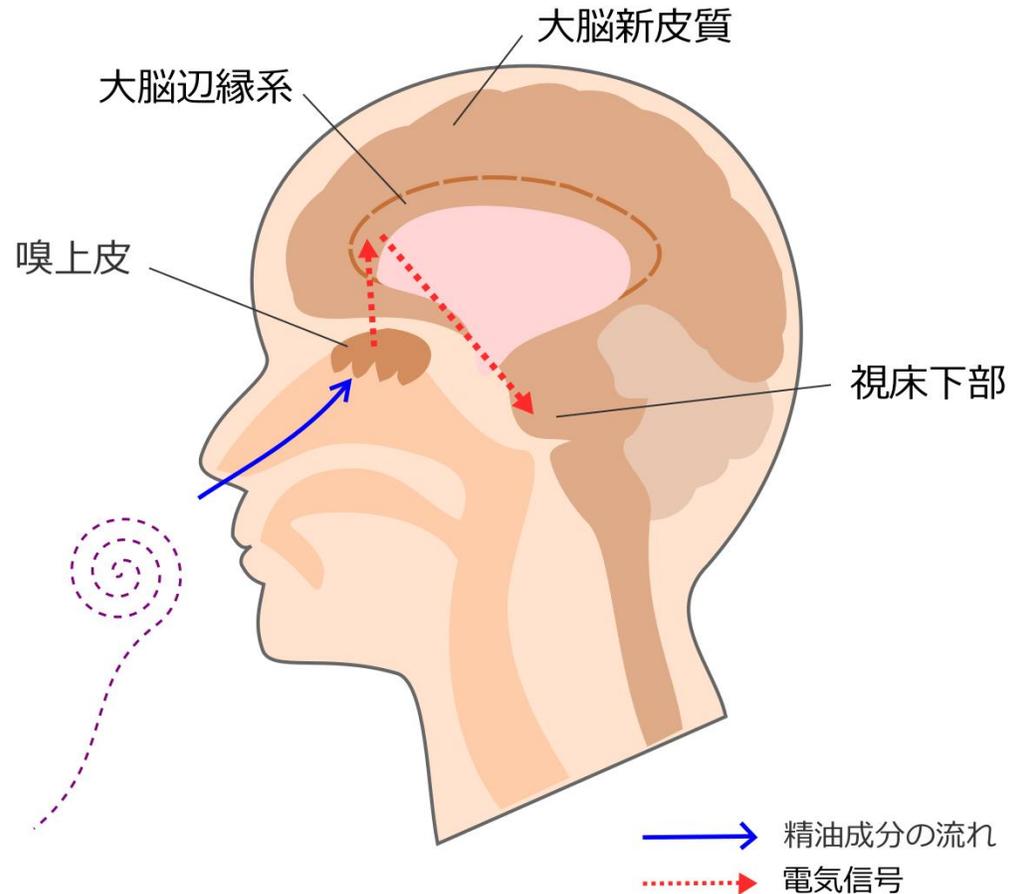
アレルギーや持病のある方、妊娠の可能性のある方は

ご自身でよく調べてから使用してください。

また、動物と暮らしている方は注意して取り扱ってください。



# 香りで自律神経が整うってどういうこと？



- ✓ 鼻の「嗅上皮」という部分から、香りを電気信号として脳の「大脳辺縁系」へ届けます。
- ✓ 「大脳辺縁系」は食欲や記憶、感情など本能的な機能を司る部位です。
- ✓ その周辺には自律神経の中枢「視床下部」やホルモン分泌にかかわる「下垂体」があるため、刺激が伝わると考えるよりも早く心と体が反応します。

香りは考えるよりも早く  
心や体に届く性質を持つそうです◎

## ＼アロマの身近な取り入れ方／

### 芳香浴

キャンドルや  
ランプ



キャンドルやランプを使うと、  
香りと光を楽しむことができます。  
火を使う場合、取り扱いには  
十分にご注意ください。

ハンカチ



ハンカチにアロマオイルをつけると、  
香りを持ち運ぶことができます。  
不安や緊張が強くなる場面で  
ハンカチから香りを吸い込んだり、  
パニックの予防・緩和にも役立ちます。

洗面器や  
マグカップ



お湯を張った洗面器やカップに  
アロマオイルやハーブを入れ、  
タオルをかぶって香りを閉じ込め  
吸い込みます。香りのスチームで  
心もお肌も潤います。

＼初心者でもお試ししやすいものを厳選！／

## アロマオイル一覧 - 1 -

ラベンダー	ペパーミント	スイートオレンジ	マンダリン	ベルガモット	グレープフルーツ
					
期待できる効果、特徴					
\150の効能を持つ/ <ul style="list-style-type: none"> <li>・ リラックス効果</li> <li>・ 鎮痛効果</li> <li>・ 気持ちのバランスを整えるなど</li> </ul>	\スッキリ爽快/ <ul style="list-style-type: none"> <li>・ リフレッシュ効果</li> <li>・ 消化器系を整える</li> <li>・ 呼吸器を整える</li> <li>・ 脳を活性化させる</li> </ul>	\親しみのある香り/ <ul style="list-style-type: none"> <li>・ リラックス効果</li> <li>・ 前向きな気持ち</li> <li>・ 胃腸の調子を整えるなど</li> </ul>	\うつ気分に効果的/ <ul style="list-style-type: none"> <li>・ リラックス効果</li> <li>・ 不安の緩和</li> <li>・ PMSの緩和など</li> </ul>	\紅茶の香料で有名/ <ul style="list-style-type: none"> <li>・ リラックス効果</li> <li>・ うつ気分に効果的</li> <li>・ 消化器系の調子を整えるなど</li> </ul>	\朝にオススメ/ <ul style="list-style-type: none"> <li>・ リフレッシュ効果</li> <li>・ うっ滞の除去</li> <li>・ 交感神経刺激作用など</li> </ul>
香り					
フローラル調のフレッシュな香り	フレッシュでさわやかなミントの香り	甘い柑橘系の香り	甘いフローラルの混ざったシトラス調の香り	グリーン調とフローラル調を感じる柑橘系の香り	爽やかで軽く、ほんのり甘いシトラス調の香り
おすすめブレンド					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ マンダリンのような甘めの柑橘系</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 柑橘系</li> <li>・ ラベンダー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 柑橘系同士</li> <li>・ ラベンダー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 柑橘系同士</li> <li>・ ラベンダー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 柑橘系同士</li> <li>・ ラベンダー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 柑橘系同士</li> <li>・ ペパーミント</li> </ul>

## アロマオイル一覧 -2-

ゼラニウム	レmongラス	ティートウリー	ユーカリ	レモン	ライム
					
期待できる効果、特徴					
\女性の味方/ <ul style="list-style-type: none"> <li>• リラックス効果</li> <li>• 気持ちを整える</li> <li>• 気血の巡りを整えるなど</li> </ul>	\トムヤムクンで有名/ <ul style="list-style-type: none"> <li>• リフレッシュ効果</li> <li>• 虫よけ効果</li> <li>• むくみの改善</li> </ul>	\優れた薬効を持つ/ <ul style="list-style-type: none"> <li>• 気持ちの活性化</li> <li>• 免疫力を高める</li> <li>• 抗感染作用など</li> </ul>	\風邪に役立つ/ <ul style="list-style-type: none"> <li>• 抗ウイルス作用</li> <li>• 殺菌力</li> <li>• 呼吸を楽にする作用など</li> </ul>	\誰もが好きな香り/ <ul style="list-style-type: none"> <li>• リフレッシュ効果</li> <li>• 消化器系を整える</li> <li>• リンパの流れを整えるなど</li> </ul>	\大人な柑橘の香り/ <ul style="list-style-type: none"> <li>• リフレッシュ効果</li> <li>• 消化器系を整える</li> <li>• 水分調整など</li> </ul>
香り					
新鮮なグリーンと、甘いフローラルの混ざったバラのような香り	シトラス調の香りに草と土の混ざった香り (中級者向け)	フレッシュで苦みもある強い香り (中級者向け)	樹木系で強くフレッシュな香り (中級者向け)	爽やかなシトラス、レモンの香り	ややビターでフルーティーな甘いシトラスの香り
おすすめブレンド					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ペパーミント</li> <li>• ラベンダー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ユーカリ</li> <li>• ペパーミント</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ユーカリ</li> <li>• ラベンダー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ティートウリー</li> <li>• レモン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 柑橘系同士</li> <li>• ペパーミント</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 柑橘系同士</li> <li>• ペパーミント</li> </ul>

＼動画でわかりやすい／



## 自律神経を整えるアロマ活用法



チャンネル名	タイトル	リンク	特徴
資生堂 Shiseido Co., Ltd.	【簡単！】ハンドマッサージの手順方法 1人用   資生堂	<a href="https://youtu.be/3RojwRnYe9w">https://youtu.be/3RojwRnYe9w</a>	オルゴール調の音楽が流れていて、手元だけの映像で、字幕での説明です。リラックスと同時に美肌も叶えるマッサージ動画です。
B-Life	足裏と足指をほぐすセルフケア☆ むくみ、冷え症、疲労回復におすすめ！ #283	<a href="https://youtu.be/y05DzIPcytA">https://youtu.be/y05DzIPcytA</a>	19分40秒の動画で、ゆっくりと時間をかけて足をほぐす動画です。女性のインストラクターが言葉で説明してくれます。
理学療法士 パク先生	【整体】30秒間の指マッサージだけで 自律神経失調症 を調整する凄技	<a href="https://youtu.be/OpJxmwSUw4M">https://youtu.be/OpJxmwSUw4M</a>	指マッサージがなぜ自律神経に良いのかの説明があります。30秒なので寝る前にマッサージオイルをつけて軽くマッサージする習慣が出来そうです。
小田ゆき / Aroma & Wellness Life	【簡単&道具なし】今すぐ使える♪ 便利なアロマオイルの使い方3選	<a href="https://youtu.be/ErJqngO9xiY?si=I26-Rf3ALXn5UcFL">https://youtu.be/ErJqngO9xiY?si=I26-Rf3ALXn5UcFL</a>	専用の道具が無くても、アロマを楽しむ活用法を知ることが出来ます。優しい声色の女性で、落ち着いて視聴できます。
小田ゆき / Aroma & Wellness Life	掃除にもアロマが活躍 // おすすめの精油4つと簡単な使い方	<a href="https://youtu.be/KwLEqmtsX9U?si=TEKl6uQnthJbNVVZ">https://youtu.be/KwLEqmtsX9U?si=TEKl6uQnthJbNVVZ</a>	好きな香りでナチュラルクリーニングが出来る方法を紹介されています。掃除と香りで気持ちをスッキリさせたいときにおすすめです。

# 参考ホームページ

## くらしとアロマ

アロマオイルの活用方法や、アロマオイルの効果・効能がまとめられていて暮らしに活かせるアイデアがたくさん紹介されています◎

<https://aromicstyle.com/blog/>

## TIMELESS EDITION

アロマオイルの情報だけでなく、星座やハーブ、ヨガなど、生活に活かせる情報が豊富です。読み物としても楽しめる、素敵な世界観のホームページです。

<https://www.timeless-edition.com/>