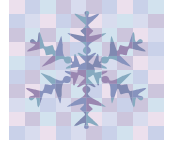




＝アロマ通信＝

～アロマで冬対策～



福澤クリニックでは、在宅緩和ケア部門にアロマセラピーを取り入れています。
クリニックでも皆様の健康管理の一環として、アロマを使った日々のケアを季節ごとにご提案していきます。

朝夕の冷え込みが日ごとに増してくる季節。体調も崩しやすい時期ですね。
寒さから肩や腰のこりや痛み、手足の冷たさ、消化器系の不調を感じる方もいらっしゃる
かもしれません。からだ冷えの季節は、内から外から体を温くして、ゆったりと休
息をとることが大切です。「冷えは万病の元」、手軽に使えるアロマの香りと、ちょっ
とした日常の工夫で体と心をいたわりながら、元気を保っていきましょう。

☆からだを温めるアイデア☆

○ゆっくりお風呂につかりましょう



筋肉の疲れを癒し、からだを芯から温めるには、湿った熱（湿熱）で温めるのがよいといわれています。
お風呂につかりながらゆっくりと呼吸をすると、心もほぐれていきますね。好きな香りや風邪予防の香り
（精油）を1～5滴お風呂に入れると、バスタイムがより快適になります。

○からだを温める食事

東洋医学でからだをあたためる食材といえば、大根やごぼうなどの根菜類やねぎ。しょうが、にんにく
などのスパイス類。こういった食材をあたためた汁気と一緒に食するのが体を最も温めるといわれています。
この季節に美味しい鍋は最適な食べ方ですね。蒸気が乾燥を防ぎ、お部屋もあたためるので風邪対策&エ
コ対策にもなりますね。

☆アロマセラピーで風邪対策☆



アロマセラピーの香りには、抗菌作用や抗ウィルス作用のある成分を含むものや、呼吸器系の働きを整
えてくれる香りもあるんですよ。咳や鼻水などの症状が辛い時にも、スッキリした香りで呼吸が通り楽
になります。また香りなどで心がリラックスすると、免疫機能が高まるともいわれています。好きな香り
でゆっくり深呼吸することは心とからだの健康にもとてもいいことなんです。

おすすめの香り

- ラベンサラ (抗ウィルス作用、抗菌作用、呼吸器系の症状に)
- ユーカリプタス (抗菌作用、粘液分泌の調整作用・呼吸の通りをよくします)
- ティートリー (抗ウィルス作用、抗菌作用、免疫機能を調整する作用)
- ラベンダー (炎症を抑える作用、痛みをやわらげる作用)
- ベルガモット (精神的なバランスを整える作用、免疫を整える作用)

おすすめアロマ製品

※クリニックにサンプルがございます。ご自由にお試しください。

スムースブリージング (精油5ml・・・約100滴分 クリニック価格¥2,700)



咳や鼻水などの風邪症状や花粉症の症状に合わせてブレンドされた香りです。
スッキリした香りで、辛い症状を癒してくれます。ティッシュに1～2滴たらしてポケット
に、マスクの端にたらず、お部屋に焚く、お風呂に入れるなど、いろいろな場面で使えます。

*アロマチップ (スムースブリージング) * (クリニック価格¥470)



上記のアロマブレンドオイルを医療用の特殊フィルムに閉じ込めました。
香りが約1週間持続します。そのままポケットの中に入れてたり、ガーゼにはさんで
マスクの中へ。

アロマルームスプレー (100ml ¥1,000)

抗菌作用、抗ウィルス作用のある成分を含む、アロマスプレーです。
お部屋の空気浄化や匂い対策、風邪予防にお使いいただけます。
スプレーしながらホッと一息、深呼吸。。

