

皆様、元気でお過ごしでしょうか？

皆さんの暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「アロマの香りを楽しむ」です。

女性にとって、常に注目され続けている「香り」。最近では、柔軟剤や消臭スプレーにも本格的な香りを取り入れたものが多く出回り、ますます、その関心の高さがうかがえます。

【その日のコンディションに合った香りを選ぶ】

香りの効能を十分に楽しむなら、アロマオイルがおすすめ。

また、ハーブティーでひと息つくのもいいですね。香りで代表格といえるのがラベンダー。リラックスしたい時や、イライラした時など、さまざまなシーンで役に立つので、ひとつあると、とても重宝します。

特に就寝時、ティッシュに2～3滴たらして、枕元に置けば、安眠につながりますよ。

華やかな香りのローズも人気があります。緊張をほぐしてくれたり、女性ホルモンのバランスを整えてくれるといわれているので、心身の調子がすぐれない時に取り入れてみましょう。乳液などに1滴混ぜるなど、お肌のケアに加えるのもいいですし、香りを蒸気とともに拡散させてくれるアロマディフューザーで

お部屋をローズの香りで満たしてみれば、贅沢な気分になりますよ。リフレッシュしたい時は、レモンやグレープフルーツなどの柑橘系の香りやペパーミントを。アロマポットなどで楽しむのもいいですが、ハンカチにアロマオイルを1～2滴たらせば香りが手軽に楽しめるので、外出先でちょっと疲れたなあという時にもおすすめです。もう少し頑張りたい時や、集中したい時は、ローズマリーがおすすめ。マグカップにお湯を入れてオイルを2～3滴たらしてゆっくりと吸い込むのもいいですし、ハーブティーでいただくのもいいですね。

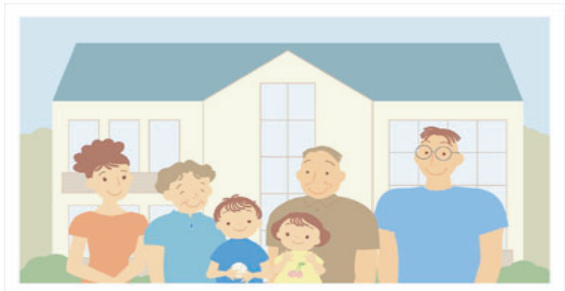


【暮らしのシーンでアロマの香りを活かして】

大さじ2杯ほどの天然塩に、アロマオイル2～3滴を混ぜれば、お手軽バスソルトのできあがり。気分に合わせてオイルを選べば、バスタイムもより一層楽しいものに。しかも、塩は老廃物を排出してくれる効果もあるので一石二鳥です。

毎日の家事にも香りを取り入れてみてはいかがでしょう？

天気が悪くて洗濯物の部屋干しをしなければならない時、生乾きのニオイが気になりますね。そこで、手づくりリネンウォーターで解消。抗菌効果のあるユーカリやペパーミントが最適です。作り方は、ミネラルウォーター30ccと薬局などで売っている無水エタノール少量、アロマオイル6～8滴を混ぜるだけ。もちろん、市販のアロマウォーターでもOKです。部屋干しの洗濯物に吹きかけるのはもちろん、ルームフレグランスとして、お部屋の空中に吹きかければ、さわやかな香りが楽しめます。さらに、お部屋のニオイ消しやお掃除にはティートリーを。すっきりとした香りで、殺菌力にもすぐれているので、そうきんに数滴たらして吹き掃除をすれば、家事も楽しいアロマタイムになりますよ。



TOYAスマイル倶楽部事務局
今治市玉川町中村甲677-7
有限会社十弥工務店内
TEL (0898)36-8182
FAX (0898)36-8183
E-mail : toya-info@toya.co.jp