

寒さが続き、ついお部屋にこもりがちになるこの時期。
ならば香りでリラックス&リフレッシュしてみませんか？

【気分や用途に合わせて香りを効果的に使う】

人にさまざまな作用をもたらす「香り」。特に、アロマセラピーは植物の香りが心身ともに穏やかに整えてくれると、注目され続けています。そこで、気分に合わせて香りを取り入れてみてはいかがでしょうか？寒くてなかなか布団から出られない朝、頭もボーっとしがちですね。



そんな時はペパーミントやローズがおすすめ。清涼感のある香りで、頭をすっきりとさせてくれます。洗面器やマグカップに精油を2, 3滴たらし、目を閉じて湯気を注入すれば効果的ですが、お湯の入った器に精油をたらしてお部屋に置くだけでもOK。忙しい朝に、アロマポットの火を消し忘れるという心配もありません。使ったお湯は、トイレに流せば消臭にも役立ちます。夜、ぐっすり眠りたいときは、ラベンダーやカモミールを。眠る前、ティッシュに精油を1滴たらして枕元に置けば、フローラルな香りがリラックスを誘います。



これらは、心を落ち着かせてくれる働きもあるので、イライラしたときなどにもおすすめ。カモミールはハーブティーでいただくのもいいですね。女性的な香りの象徴であるローズは、女性ホルモンのバランスを整える働きがあるといわれているので、なんとなく不調だな、と感じるときに取り入れてみては？香りが甘いので、控えめに香らせたいときは、精製水200mlに精油20滴を加えたローズ水を、カーテンなどに吹きかけるのもおすすめです。



※アロマディフューザー

寒さに加え、乾燥もひどいこの時期、ウイルスが気になるところ。そんな時は、ユーカリはいかがでしょうか？すっきりとした香りで、殺菌・抗菌作用に優れています。アロマポットやコットンに数滴たらしてお部屋に置くのもよし。最近では、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が多く販売されているので、ソファの側に置いて使えば、その周りの乾燥も緩和できます。

【家事の中でも香りを取り入れる】

ゆったりとくつろぐだけでなく、毎日の家事にも好きな香りをプラスして楽しくこなしましょう。洗濯の場合、すすぎの時に好きな精油を1滴たらしれば洗濯物をほのかに香らせることができます。掃除のときは、ティッシュペーパーに精油を1滴たらして小さくちぎり、掃除機に吸い込ませれば、排気もさわやか。殺菌作用のあるユーカリを使えば、清潔感もアップします。さらに、重曹と精油数滴を混ぜれば、お手軽芳香剤のできあがり。トイレや下駄箱に置き、香りがなくなればそのまま便器にふりかけて磨けばピカピカに。まさに一石二鳥です。皆さんも一度試してみてくださいね。

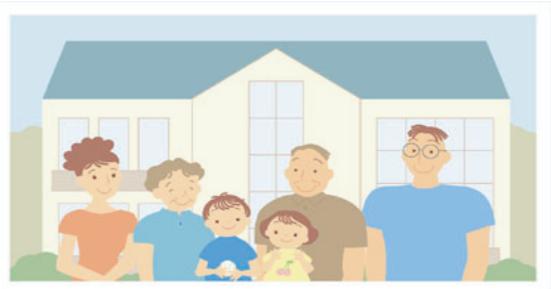


プチ雑学

〔アルコール消毒は万能ではない〕

今や、お店の入り口などにも常備され、家庭で使える手用のアルコール消毒なども、一般的に広く出回っています。では、アルコール手をキレイにすれば安心か…というと、必ずしもそうではありません。そもそも、アルコール消毒はインフルエンザなどには効果があるのですが、ノロウイルスやロタウイルス、風邪の一種であるアデノウイルスには、アルコール消毒は効かないそうです。その違いはウイルスの外側にある脂質の膜のあり、なしによるものです。アルコール消毒はその脂質の膜を破壊して消毒する性質があるのですが、ノロウイルスやロタウイルス、アデノウイルスには脂質の膜がないため、消毒できないそうです。

対策としては、石鹸で洗い、『流水』で丁寧に洗うこと。正しい知識を知ってアルコール消毒を使いましょう。



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