

毎日の生活の中で、疲労やストレスとは無縁でいられないのが現代人。だからこそ「ちょっと疲れたかな」と感じたら、その疲労感が蓄積しないうちに素早く解消しましょう。今回は癒しのアイデア集です。身近で手軽にできるリラックス法をいくつかご紹介します。



マッサージでリフレッシュ

足裏や手を中心に、からだ全体を手で押して痛みを感じる場所がマッサージスポット。お風呂の中やお風呂上りなどからだの温かいうちにマッサージを行うとより効果的です。方法は、親指や中指で痛みを感じる部分を軽く押しながら、その周辺を手でさすります。

「痛キモチいい」と感じる程度の力で行うのがベスト。刺激する場所に応じてマジックペンなどの突起物を使ったり、肩たたき器具を使うのも良いでしょう。足裏は土踏まずの部分や指の付け根、かかと、指の腹やわきなど、また足首からふくらはぎにかけてマッサージします。血液の循環をよくするため、心臓が血流を送り出す左足から行うと効果的。手は手のひらと手の甲の親指の付け根部分、指の一本一本、手首より少し上あたり、ひじの裏周辺を中心に刺激を加えます。

香りのお風呂で心と体を癒す

お風呂に入浴剤やアロマオイルを入れることで、各種の有効性有効成分や香りの効果により心の疲れをゆっくりほぐすことができます。

入浴剤には保湿効果のあるものや肩こりなどをほぐしてくれるものなど、さまざまなタイプが市販されていますから用途に応じて選びましょう。

アロマオイルは疲れの種類を考えて選ぶとよりベスト。

不眠の時はラベンダー、精神的に安定しない時はカモミール、気分をリフレッシュしたい時はレモングラスやオレンジなどがぴったり。

更にみかんの皮やゆずで、ナチュラルな香りを楽しむのもおすすめです。柑橘類の皮には保温や保湿効果があるといわれています。そのままお風呂に入れても良いのですが、肌が弱い人には刺激になることもあるので、ガーゼやハンカチで包んで浴槽に入れると良いでしょう。

他にも桧で出来たグッズをお風呂に置くだけでも、香りの癒し効果が期待できます。



ハーブティーで不調を解消

ハーブティーは、体を温める効果と香りの精神作用があると言われます。

ちょっと一息という時にいかがでしょうか。からだの疲れやイライラ解消にはカモミールやラベンダー、リンデンフラワー、リフレッシュしたい時はレモングラスやレモンピール、ペパーミントが適しています。

ハーブティーの上手な入れ方は、お茶の種類にもよりますが、500ml程度のティーポットにティースプーン2～3杯、沸騰して1～2分置いた程度のお湯を使います。

花や葉っぱ系は3～4分、茎などは5～6分をめどに抽出してから注ぎます。

紅茶や緑茶と違って1煎目で香りがほとんど出てしまうので、飲みきる分だけ入れましょう。

またハーブティーは、緑茶や紅茶などと比べて虫がつきやすいので、密閉容器で保存し、早めに使い切りましょう。古くなったものは入浴剤にしても良いですね。

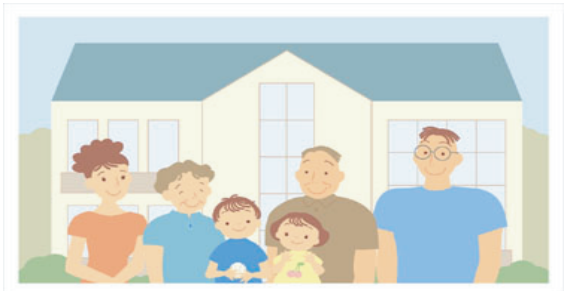


色づかいを工夫して居心地よく

インテリアの配色を考えて視覚からも癒されましょう。

カバーやカーペットなど、付け替え可能なものを変えるだけでお部屋の雰囲気が変わります。

茶系やグリーン系、ブルー系などいわゆるアースカラー（自然の色）があると視覚から心を癒してくれます。逆に赤はエネルギーッシュな色なので、使いすぎると余計に疲れることがあるのでご注意ください。



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

URL : <http://www.toya.co.jp>