

## 空とぶほうき



こんにちは!わたしはマロウ。パパは人間、ママは魔女というハーフの魔女☆相棒の黒猫ミントと一緒に1年に4回、みなさまに"読むクスリ"をお届けします。

【第26号】

### 心も身体も元気になるアロマテラピー

1930年頃にフランスの科学者ルネ=モーリス・ガットフォセがAroma(香り)とTherapy(療法)を組み合わせて新しい用語を作ったのがアロマテラピーの語源です。言葉の通りアロマテラピーとは香りを利用し、こころと身体のバランスを整える自然療法です。

アロマテラピーで利用する精油(エッセンシャルオイル)は、植物の花や葉、果皮、根などを蒸留したり、皮を搾ったりして抽出した香りの成分です。貴重な精油として有名なローズは、1滴の精油を蒸留するために40~60個のバラの花が必要となります。この貴重な1滴、1滴が私たちの生活を豊かにし、心身ともにさまざまな効果をもたらしてくれます。

現在のアロマテラピーには大きな2つの流れがあります。ひとつはフランスを発祥とする精油を医療として使うメディカルアロマテラピーです。医師、薬剤師の中で普及し治療の一環として利用されています。もうひとつが、フランスでアロマテラピーを学び活躍していたチベット医学の研究者でもあったマルグリット・モーリー女史がイギリスに渡り、心身のバランスを回復させ健康を維持するために提唱したホリスティックアロマテラピーです。日本でアロマテラピーが広まったのは1980年代後半で、一般の方に広く安全に使っていただきたいという趣旨から、AEAJ(日本アロマ環境協会)が中心になりイギリス流のホリスティックアロマテラピーが普及しています。では、精油の作用にはどのようなものがあるのでしょうか?植物によってもっている作用が異なるのですが、心身への作用として鎮静作用、食欲増進・消化促進作用、ホルモン調節作用、免疫賦活作用、細菌やウイルス、虫などに対する作用として抗菌・抗真菌作用、抗ウイルス作用、虫よけ作用などが代表的です。

アロマテラピーの楽しみ方は、精油の香りをそのまま楽しむのもよいのですが、オイル等に薄めてマッサージを したり、手作り化粧品を作ったり、ハウスケアなど大変多くのバリエーションがあります。 ♣ \_\_\_

「香りを楽しみながらこころも身体も元気になる」それがアロマテラピーなのです。





# アロマでハウスケア

#### 仕事部屋や勉強部屋

0

**AL AD** 

AR OP

仕事や勉強のリフレッシュにアロマスプレーが最適です。 おすすめ精油

→ペパーミント、ローズマリー、レモン



#### ベッドルーム

アロマスプレーやディフューザーの使用がおすすめです。おすすめ精油(よく眠れる香り)

→ラベンダー、カモミールローマン、サンダルウッド

#### キッチン

アロマ重曹やアロマスプレーでお掃除しましょう。 殺菌効果も期待できます。

おすすめ精油

→ペパーミント、オレンジ、ローズマリー、レモン、 レモングラス

## アロマスプレー

アロマスプレーを作っておくと、

いつでも気軽に香りを楽しめてリフレッシュ出来ます。

◆材料

精油

•••10滴程度

-14

45

八

•••45ml

スプレー容器(50ml)•••1本

無水**エ**タノール •••5ml

◆作り方

スプレー容器に無水エタノールと精油を加えてよく振って溶かします。

そこに水を加え、混ぜて完成です。

◆使い方

玄関や寝室で、仕事中や勉強中の気分転換に空間にスプレーします。

## アロマ重曹

重曹に精油を加えて使用すると、香りを楽しみながら、掃除や消臭剤としても使えます。

◆材料 重曹•••100g

精油・・・約10~20滴(香りの強さは、お好みで調節して下さい)

◆作り方 重曹に精油を入れて混ぜ合わせます。

◆使い方 玄関や靴箱に置きます。(香りが弱くなったら精油を足します)

スポンジにつけて掃除します。



-

アロマスプレーやディフューザーの使用がおすすめです。 家族の集まるリビングは皆の意見を聞いて決めましょう。 おすすめ精油

さわやかイメージ → レモン、ベルガモット

リラックスイメージ → ラベンダー、オレンジ

森林浴のイメージ → ティートリー、ヒノキ、ヒバ

#### 玄関や靴箱

アロマ重曹を容器に入れて置きます。 おすすめ精油

靴箱→ティートリー、ユーカリ、サイプレス(消臭効果のある香り)

玄関→オレンジ、グレープフルーツ、ペ パーミント(好き嫌いのない香り)

## バスソルト

自分だけのお手製バスソルトを作ってみましょう。

◆材料

0

0

0 4 9 0

天然塩 ・・・ 大さじ2

(全身浴1回分)

精油 ••• 1~5滴

C

(お好みでドライハーブ)

◆作り方、使い方 天然

天然塩大さじ2に対して、精油1~5滴混ぜます。

お好みでドライハーブを入れ、湯船に入れて混ぜます。

◆おすすめ精油 ラベンダー、ジュニパー、ユズ、ヒノキ

#### ※注意事項

誤飲誤食を避けるため、アロマバスソルトは小さなお子様やペットの手の届かない安全な場所に保管して下さい。 お子様の入浴は精油の量を1~3滴使用し、3歳未満の乳幼児には利用できません。



アロマスプレーで消臭しましょう。 おすすめ精油

→ペパーミント、ティートリー



フローラメディカにオーガ ニック精油~フロリハナ~が 入荷しました。

国際基準に基づいたオーガ ック認定製品です。

是非見にいらしてくださいね。 (フローラメディカ店)

(上飯野店)

下堀店では最近、個々に今話題だったりするもの にハマっています!

アニメでは鬼滅の刃に1票。韓国グループのBTS に2票。夢中になっています(笑)

皆さん何か夢中になっているものはありますか? (下堀店) 食べ物のおいしい季節になりまし たね!今年は自分で育てたさつ まいもで焼き芋を作る予定です。 コロナ禍で気分も沈みがちですが 感染防止対策をしっかりして秋を 楽しみましょう。

暑い夏が過ぎ、涼しく過ごしや

季節の変わり目は風邪も引きや

すくなるので、気を付けて過ご

すい秋がやってきました!

していきたいと思います!

若甦が誕生50周年を迎えました。 そこで、私がおすすめする若甦の 商品をご紹介します!

私は疲れた日の夜に、「若甦温」を 温かいお湯で割り飲みます。温か いお湯と一緒に飲むと吸収率を アップさせ、冷えた体をより温め てくれます。

「若甦温」は、ゆず味のため、とて も飲みやすいです。試飲を行って おりますので興味のある方は是非 スタッフにお声がけください☆

(婦中店)



## 10年後も元気でいてほしい 若甦S錠は 発売50周年を迎えました

西尾薬局がおすすめしている「若甦シリーズ」は、薬用人参と、ビタミンB群、ビタミンEなどを配合した滋 養強壮保健薬で肉体疲労や虚弱体質、病中病後の栄養補給にというお薬です。

例えば、「若甦S錠」。このなんの変哲もない"黄色い粒"には、多くのこだわりが詰まっています。若甦で 使われている薬用人参は6年根!薬用人参は毎年少しずつ成熟していき最高の効果を発揮するタイミ ングまで6年かかります。また粒の黄色には天然色素を使っています。そしてなによりこの「若甦シリー ズ」を永年販売している全国の薬局の先生方が、大切な人にすすめたい薬として紹介しています。

最近疲れがとれない、風邪をひきやすいなど気になる症状のある方はご相談ください。

西尾薬局では「家族や大切な人に飲んでほしいもの」を皆様におすすめしています。

120錠(30日分)3,960円 / 240錠(60日分)7,150円 / 480錠(120日分)12,100円

## おすすめ商品のご紹介

#### erme Powder(薬用入浴剤 テルメパウダー

60g 275円(税込) / 360g 1320円(税込)



- ・温泉由来のミネラルたっぷり。淡い黄色は配合しているビタミンB2の色です。
- なめらかでまろやかな優しい湯ざわりで入浴後もじんわりと温かさが続きます!

ステイホームのいま、おうちで温泉気分を味わって リラックスしてみませんか?

店舗情報

空とぶほうき 秋号スペシャル特典 【有効期限 2021年12月末まで】

薬用入浴剤 "Terme Powder" 1回分プレゼント券

こちらを切り取りスタッフへお渡しください

- ●西尾薬局 ☎444-5151 富山市五福2337番地5
- フローラメディカ **☎**444-5151 ●西星薬局 富山市五福2337番地5
- ●西尾薬局 婦中店 ☎466-6388
- 富山市婦中町板倉462番3 ●西尾薬局 下掘店 ☎494-1181 富山市下堀 9-1
- 上飯野店 ☎471-7827 ●西尾薬局 富山市上飯野29-3
- ●西尾薬局 富崎店 ☎461-7161 富山市婦中町富崎 1017-3

http://www.alterna-inc.jp/



猫と暮らしているお家は、精油の使

用に注意してニャン♪ byミント