

空とぶほうき

2023年 春号

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ブの魔女☆
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32号】



香りとお心

良い香りを感じた瞬間に、心が洗われるようなすがすがしい気持ちになったことはありませんか。

特に意識したわけでもないのに気分を変える力が「匂い」にはあるのです。

「匂い」とは好き嫌いの評価を含まない言葉で、いい匂い(好きな匂い)を「香り」、不快なものを「臭い」と表現するのが一般的です。ここでは、疲れがちな「心」を元気にする「香り」について紹介していきます。

< 疲れた心に現れる気分 >

- 憂鬱でやる気が出ない
- 理由なくイライラする
- 気分が晴れない
- 感情がアンバランス
- ヒステリックに気持ちが昂る
- 考えがまとまらない
- 不安や恐れで落ち着かない

< 気分を変える香り >

- スイートオレンジ
- ローマンカモミール
- グレープフルーツ
- ゼラニウム
- ペパーミント
- ユーカリ
- ラベンダー



アロマセラピーの香りを試したとき、「いいなあ」と思えるものが今のあなたに必要な「香り」です。
「心」が気分には振り回されないよう「香り」を利用しましょう。

ストレスが原因の症状に効果のある柴胡加竜骨牡蠣湯

春は、生活環境の変化や仕事、人間関係など、ストレスや悩みが生じてくる頃です。

ストレスが多く精神的に我慢しすぎて体調が悪くなってきた方の参考になれば幸いです。

今回はメンタル系に用いられる漢方薬の一つ、『柴胡加竜骨牡蠣湯(さいこかりゅうこつぼれいとう)』を紹介します。

柴胡加竜骨牡蠣湯は10の生薬(柴胡・半夏・茯苓・桂枝・黄芩・大棗・生姜・人參・竜骨・牡蠣)で構成されています。不意な物音等でびくっと驚きやすい、ストレスを受け始めると何時に無く心臓がドキドキしたり、汗ばんだり、のぼせたり、他には、時にお腹の大動脈に拍動を感じる、ということはありませんか？

この漢方薬は、比較的体力がある方で『ストレスにより引き起こされた精神症状(不安、不眠、動悸、多汗症、異常な興奮等、高血圧、インポテンツ(陰萎え))』に処方されます。また、てんかんや子供の夜泣きにも効果があります。

手作りバスボムの作り方



- 必要な材料
- ・重曹 … 大さじ2と1/2
- ・クエン酸 … 大さじ1と1/2
- ・塩 … 小さじ1/2
- ・精製水 … 少々
- ・好きな精油 … 1~5滴
- ・食紅 … 色をつける場合はお好みで(なくても可)

- 必要な道具
- ・計量スプーン
- ・ビニール袋
- ・霧吹き、またはスプレーボトル
- ・お好みの形の製氷皿(なくても可)

バスボムなど炭酸ガスを発生させる入浴剤は冷えに効果的！
お湯に溶け込んだ炭酸ガスが末梢血管に入り込み、血管を拡張させる作用が期待できます。



① ビニール袋に重曹、クエン酸、塩を入れてよく混ぜる

香りや色をつけるための精油、食紅はこの段階で入れましょう。

② 霧吹きを1回吹きかけて全体がしっとりする硬さにする

足りなければもう1回吹きかけます。

おにぎりを作ってみて崩れないくらいになればオッケー！

この時、精製水を入れすぎると泡になってしまうので、少しずつ加えるのがポイントです。

③ 製氷皿で形を整えるか、ビニール袋の外側からおにぎりを作るようにギュ〜と固く丸める

製氷皿がなくても、手で握ったりカプセルタイプのカプセルに入れて固めることができますよ！

この時に小さなおもちゃを入れるとおもちゃ入りバスボムになりますし、ハーブやドライフラワーをつけてもかわいいですよ。

④ 2~3日乾燥させる

湿気の少ない場所で乾燥させます。

製氷皿などを使用した場合は、乾いてから割れないように慎重に型から外します。

※手作りバスボムは1回の入浴で1個使います。

※使用期限は1ヶ月ほどです。

※3歳未満のこどもと一緒に入浴する場合は、香りづけの精油は使用しないでください。
高齢の方、皮膚の弱い方は、精油を1~3滴程度の少なめに使用しましょう。

LET'S TRY!

アロマキャンドルの作り方



- 必要な材料
- ・ろうそく 5号 … 8本
- ・好きな精油 … 約30滴

- 必要な道具
- ・割り箸 … 1本
- ・紙コップやシリコンの型など
- ・割り箸など2本を輪ゴムで止めたもの
- ・鍋

香りでリラックス効果などをもたらします。
また、キャンドルの炎のゆらぎは心を落ち着かせて癒やします。



- ① ろうそくをボウルに入れて鍋やフライパンで湯せんする
- ② 溶けたろうそくから芯を取り出し、ティッシュなどで軽く拭いておく
- ③ 溶けたろうそくに精油を入れて混ぜる
- ④ キャンドルの型にろうそくを流し込む
- ⑤ 芯を真ん中に差し込み、割りばしなどで上に固定する
- ⑥ 冷えて固まったら完成

※精油など可燃性の材料を使用するため引火に注意しましょう。

練香水の作り方

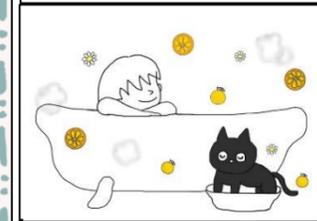
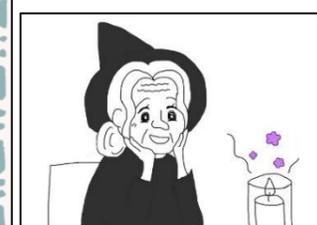
- 必要な材料
- ・ミツロウ号 … 1g
- ・ホホバオイル号 … 5ml
- ・好きな精油号 … 1~5滴

- 必要な道具
- ・ビーカー(それに代わる容器でもよい)
- ・攪拌棒(小さなスプーンなどでもよい)
- ・鍋 ・温度計

- ① 固形チップになっているミツロウとホホバオイルをビーカーに入れる
鍋に水を張り火に掛ける
- ② 40度程度のぬるま湯になったらビーカーごと入れミツロウを溶かす
- ③ ミツロウが溶けてホホバオイルと完全に混じればお湯から挙げ、精油を数滴加える

※ミツロウはお湯から上げるとすぐに固まりだしますので精油を素早く入れてください。

※間違っても溶けたミツロウを排水口に流さないように！
すぐに固まり排水パイプの目詰まりの原因になります。



4コマ最終回！！
これからは記事の中の私たちを探してニャン♪
byミント

アロマテラピーでは、精油の香りと共に全身浴や部分浴をすることを沐浴法といいます。
リラクゼーション効果と温熱効果に、精油の効果が加わる事で相乗効果が期待できます。
今回は部分浴の中の足浴法をご紹介します。

PICK UP 足浴法

精油を入れたお湯に足首まで浸す方法です。全身の血行を良くする効果があります。



●必要な材料

- 好きな精油…1～3滴
- 無水エタノール…5ml

●方法

- ①洗面器に足首まで浸かる位のお湯を張ります。
- ②無水エタノールに精油を混ぜ、①の洗面器にいれます。
- ③椅子に座った状態で足を浸します。

●必要な道具

- 洗面器など

※下半身をバスタオルで包むとより温め効果がUPします。

アロマ注意事項

- お湯をつぎ足す時はやけどに注意しましょう。
- 柑橘系やスパイス系の精油は皮膚刺激を感じることもあるので滴数を少なめにしましょう。
- 皮膚に刺激を感じた場合はすぐに洗い流しましょう。



スタートの春ですね！
皆さんは何か始めますか？
メдикаではスタッフみんなで、お家の片付けを始めようと盛り上がっています。
きれいになると心にゆとりが出来、
気持ちが整いますね。
早速がんばります。

(フローラメдика店)

春になって気持ちが前向きになり何か始めたい！と思い資格をとる勉強をはじめました。
新しく何かを学ぶことは大変ですが知識が増えていくことが嬉しく毎日楽しく勉強しています。
このモチベーションを維持して頑張っていきたいです。

(富崎店)

春とともにやってくる!?

この時期に厄介な花粉！婦中店では花粉の時期に人気のアイテムやハーブティーなども取り扱っています。
店内の飾りつけも桜をテーマに春らしくなっていますので、ぜひご来店の際は、春の気分にあわせてみてください！

(婦中店)

最近わをかけて「あれこれこれトーク」が多くなってきました。一緒に働いている時間や期間が長くなると、それで通じるのが凄い所です(笑)それに周りもつられ「あれこれこれトーク」になってしまう所も笑えます。ナンクロやナンプレで頭を鍛え始めました。

(下堀店)

皆さん、季節の変わり目で体調管理にお困りではありませんか？
そんな時におススメなのが薬用人参配合の若甞です！
他にも店舗では、花粉の時期におススメのマスカット味でおいしいハーブティーなども取り揃えてありますので自分を癒す商品をぜひ探しに来てみてください♪

(大泉店)

少しずつ暖かくなってきましたね。

上飯野店は、春向けに商品のコーナーを作り替えました。
現在は、花粉症がひどい方におすすめのタウロミンなどを中心としたコーナーを展開しておりますので興味のある方はぜひ覗いてみてください。

(上飯野店)

きりとり線

Thank you

空とぶほうき

2023春号スペシャル特典
【有効期限 2023年6月末まで】

バスボム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

店舗情報



HPはこちら



- 本店
☎076-444-5151 富山市五福2337-5
- フローラメдика
☎076-444-5151 富山市五福2337-5
- 婦中店
☎076-466-6388 富山市婦中町板倉462-3
- 下堀店
☎076-494-1181 富山市下堀9-1
- 上飯野店
☎076-471-7827 富山市上飯野29-3
- 富崎店
☎076-461-7161 富山市婦中町富崎1017-3
- 大泉店
☎076-464-4137 富山市大泉東町2丁目12-10