

# アロマの香りで気持ちのいい眠りを

## アロマセラピスト 和田 典子

6月からスタートしたクイックアロマトリートメントにはハンド、フット、ヘッドの3つのコースがありますが、一番人気はヘッドトリートメントコースです。目が疲れている、あまりよく眠れていないとおっしゃるお客様は多くは頭の筋肉がカチカチに硬くなっておられます。お話を伺うと、パソコンやスマートフォンを長時間、夜間の使用も影響しているようです。パソコンやスマートフォンは使用時の顔からの距離が近く、また光の刺激も強いので目が疲れやすさね。つい色々な情報を閲覧してしまい、情報量も多くなりがちです。



自然のリズムによれば夜になると自然にリラクセスして眠くなるはずなのですが、寝る間際まで機器の光を浴びながら情報を処理し神経系が興奮していると、覚醒状態となりなかなか寝付けません。ゆっくり眠りたいのによく眠れず、疲れがたまってしまう。そんな時はお休み前にアロマセラピーの簡単なケアを試してみませんか。

### 【簡単セルフケア】

目や頭の血流を促し、筋肉の緊張を緩めるのに効果的なのは蒸しタオルで目を温めるケアです。

蒸しタオルは熱めの湯にタオルをひたして固く絞るか、水で絞ったタオルを30秒〜1分程度電子レンジで加熱すると簡単に作れます（火傷に注意してください）。横になり、目の上に蒸しタオルをのせます。タオルが冷めたら温めなおして再度目ののせます。これを数回繰り返すと、カチカチだった目の周りの筋肉や頭の筋肉も柔らかくなるリラクセスします。

同時に香りを部屋に漂わせると、神経系の興奮も鎮静されます。鎮静作用があるといわれる精油には、ラベンダーやカモミール、クラリセージなどがあります。ただし好みに合わない香りでは逆に覚醒してしまいますので、「いい香りだな」と感じるものを選んでください。

方法は簡単、ティッシュに好みの精油を一滴たらして枕元に置く程度です。香りがやつと感じられる程度に薄くただよわせるのがポイントです。交感神経優位から副交感神経優位の状態になることで、心身共に良い眠りの準備が整います。



当店のヘッドトリートメントももちろんおすすめです。多くのお客様がトリートメント中に眠ってしまう。ヘッドトリートメントに加えて首や肩、背中などもあわせてケアすると一層すっきりとして効果的です。コース・時間の選択など、お気軽にセラピスト・スタッフにご相談ください。



気持ちのいい眠りは健康の基本です。ぜひアロマセラピーのケアを生活に取り入れてみてください。

**クイックアロマトリートメント**

- ・ハンドトリートメント
- ・フットトリートメント
- ・ヘッドトリートメント

各 15分 ¥1,500

お申込はメディカルスパ西鎌倉までご連絡ください

shouko

**柳川クリニック**

住所 鎌倉市西鎌倉 1-18-3  
TEL 0467-33-0857 FAX 0467-33-1229  
診療時間 \*予約制  
[月~日] 午前 9:00 ~ 午後 12:00  
[月火水金] 午後 16:00 ~ 午後 19:00  
休診日 祝日、第1・4・5日曜  
9月: 3、18、23、24日  
10月: 1、9、22、29日  
診療科目  
胃腸内科 消化器内科 (胃・大腸内視鏡検査)  
一般内科 呼吸器内科 循環器内科  
HP <http://www.kens-clinic.jp/kamakura/>

**みなとみらいケンズクリニック**

住所 横浜市中区桜木町 1-1-7  
TOC みなとみらい 3F 医療モール内  
TEL 045-651-2588 FAX 045-650-1136  
診療時間 \*予約制  
[月~日] 午前 10:00 ~ 午後 13:30  
[月~金] 午後 17:00 ~ 午後 19:00  
休診日 原則として祝日  
9月: 18、23日  
10月: 9日  
診療科目  
胃腸内科 消化器内科 (胃・大腸内視鏡検査)  
肥満・生活習慣病外来 内分泌代謝内科  
一般内科 呼吸器内科 循環器内科  
HP <http://www.kens-clinic.jp/minatomirai/>

**いどがやケンズクリニック**

住所 横浜南区井土ヶ谷下町 213  
第2江洋ビル 3F  
TEL 045-721-1024 FAX 045-721-1028  
診療時間 \*予約制  
[月~土] 午前 9:00 ~ 午後 12:30  
[月~金] 午後 14:00 ~ 午後 18:00  
休診日 毎週水 (午後)、日曜日、祝日  
9月: 7日午後診、9日午前診、14日午後診  
10月: 休診日のおり  
診療科目  
糖尿病・代謝内科 脂質代謝内科 一般内科  
胃腸内科 内分泌内科 消化器内科  
HP <http://www.kens-clinic.jp/idogaya/>

**テイやながわ・癒しの樹**

住所 鎌倉市扇ガ谷 4-1-15  
TEL 0467-61-1780  
FAX 0467-61-1781  
定休日  
日曜 (祝日は営業いたします)  
HP <http://www.kens-clinic.jp/iyashinoki/>  
\*見学は随時行なっております。  
お気軽にお問い合わせ下さい。

**メディカルスパ西鎌倉  
メディカルスパ西鎌倉鍼灸院**

住所 鎌倉市西鎌倉 1-18-3  
TEL 0467-33-0121  
営業時間 \*予約制  
月~土 9:00 ~ 18:00 (最終受付)  
定休日 日・祝日  
HP <http://www.medi-spa.jp/kamakura/>

**メディカルスパみなとみらいカウンセリング  
メディカルスパみなとみらい鍼灸院**

住所 横浜市中区桜木町 1-1-7 TOC みなとみらい 3F 医療モール内  
TEL 045-651-2588 (カウンセリング) 045-263-6848 (鍼灸院)  
営業時間 \*予約制  
月~金 11:00 ~ 19:00 (最終受付)  
土・日 10:00 ~ 18:00 (最終受付)  
定休日 祝日  
HP <http://www.medi-spa.jp/minatomirai/>

**メディカルスパもみじ坂  
メディカルスパもみじ坂鍼灸院**

住所 横浜市中区区花咲町 3-103-3 ベイビュー横浜 2F  
TEL 045-567-6848  
営業時間 \*予約制  
月~金 11:00 ~ 19:30 (最終受付)  
土・日・祝 10:00 ~ 18:00 (最終受付)  
定休日 不定休  
HP <http://www.medi-spa.jp/momijizaka/>