

メディカルスパだより

オレンジの香り

アロマセラピスト  
和田 典子

少しずつ空気がひんやりとしてきましたね。

新型コロナウイルスにより生活様式が一変してから半年以上の時間がたちました。長い時間ストレスを受け続けている状況ですが、眠りが浅くなったり気持ちが悪さいだりしていませんか。心配や緊張などのストレスがかり続けると、交感神経優位の状態が続き、体調にも影響を及ぼしかねません。心身の健康のためには、時には不安や緊張から解放されゆっくりリラックスすることが大切です。

気分転換したいけれど、今は外出することも躊躇してしまう…そんな時はアロマセラピーで手軽にリラックスしてみませんか。

私たちの日常生活に溶け込んでいるオレンジやレモン、グレープフルーツなどの柑橘類は、フレッシュで爽やかな香りが特徴です。なかでもオレンジは明るく、甘く、温かみを感じる香りがします。不安や寂しさを手放して、明るく楽しい気持ちを感じたい。深く呼吸し、心か

らリラックスしたい。というときにおすすめの香りです。

オレンジの精油は、オレンジの果皮の表面の油胞から採られます。果実から得られる果汁とは別のもので、主成分はリモネンで成分の約90%以上をしめ、その他に特徴成分であるオクタナールやリナロールなどが含まれます。

精油の使い方はとても簡単。ただんだティッシュペーパーにたらし、玄関やリビングなど香らせたい場所に置くだけです。心地よく眠りたいときは、ティッシュペーパーに1滴オレンジの精油をたらして枕元におきます。香りが強すぎるとかえって目がさえてしまうことがあるので、香りをかすかに感じるくらいに淡く香らせることがポイントです。もし香りが強いと感じたら、ティッシュペーパーを置く場所を枕元から離して、心地よく香るよう調節します。

さらに深くリラックスしたいときには、香りに加えてゆったりとした

マッサージをすることもおすすめです。

血行が促進され、冷えている場所があれば温まりますし、心身の緊張が解きほぐされると呼吸がより深くなります。

メディカルスパ西鎌倉でもアロマセラピートリートメントを承りますので、ぜひご利用くださいませ。

※オレンジの精油には、オレンジ・スイートとオレンジ・ビターという種類がありますが、今回ご紹介したのはオレンジ・スイート精油です。精油をお選びになる際はご注意ください。



メディカルスパ西鎌倉



住所 鎌倉市西鎌倉1-18-3  
TEL 0467-33-0121  
営業時間 9:00~18:00 (最終受付) \*予約制  
休診日 日曜・祝日  
施術メニュー 鍼灸(一般鍼灸、美容鍼、不妊鍼灸) 心理カウンセリング 医療リンパドレナージ ヨガ アロマセラピー カイロプラクティック オステオパシー  
HP <https://www.medi-spa.jp/kamakura/>

メディカルスパみなとみらい



住所 横浜市中区桜木町1-1-7 コレットマーレ3F 医療モール内  
TEL 045-263-6848 (鍼灸院) 045-651-2588 (カウンセリング)  
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)  
休診日 祝日  
施術メニュー 鍼灸(一般鍼灸、美容鍼、不妊鍼灸) 心理カウンセリング  
HP <https://www.kens-clinic.jp/minatomirai/>

メディカルスパもみじ坂



住所 横浜市中区花咲町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)  
休診日 不定休  
施術メニュー 鍼灸(一般鍼灸、美容鍼、不妊鍼灸) 医療リンパドレナージ  
HP <https://www.kens-clinic.jp/momijizaka/>