

アロマでマスク生活に楽しさを

アロマセラピスト
和田 典子

マスクを日常的につける生活が始まってから早2年がたち、まだ終わりが見えません。新型コロナウィルスの感染防止だけでなく、花粉対策としても役立つマスクですが、長時間の装着はストレスにもつながります。そんなマスク生活を、香りを使って少し楽しいものに変えてみませんか。

油（エッセンシャルオイル）とエタノール、精製水で簡単に作れます。

〈用意するもの〉30 ml の場合

- ・スプレー容器
- ・無水エタノール（消毒用エタノールでも可） 5〜10 ml
- ・精製水 20〜25 ml
- ・好きな精油 1〜3種類程度

〈作り方〉

- ① スプレー容器にエタノールを5〜10 ml 入れます。
 - ② ①に精油を合計10滴程度入れ、よく振り混ぜ、エタノールに溶かします。
 - ③ ②に全体で30 ml になるように精製水をいれ、よく振り混ぜます。
 - ④ スプレーを作った日付、入れた精油の名前などをシールやマスキングテープなどに書いて、スプレーボトルに貼りつけます。
- これでできあがりです。

〈使い方〉

- ① 使う前には必ずスプレーボトルを上下によく振ります。
- ② マスクのひだを広げて、10〜15 cm ほど離れたところからマスクの外側に1、2回スプレーします。

③ 少し時間をおき、マスクを乾かしてからつけます。

〈使用の注意〉

- ・マスクスプレーにはアルコールを使用しているため、スプレーしてからすぐに着けるとむせてしまいます。マスクを軽く乾かしてからつけてください。
- ・マスクスプレーは長期保存ができませんので、作成から2週間程度で使い切ってください。

マスクシールやスプレーにおすすめの精油は、呼吸器ケアにも良いユーカリラディアタや、抗菌作用のあるティートリー、清涼感のあるペパーミントなどです。その日の気分に合わせて好きな香りを選べるとなお楽しいですね。

楽しい気持ちは心身の健康の助けとなります。香りの楽しさをぜひお試しください。

〔マスクスプレー〕

既製品も売っていますが、精




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 水曜・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/>