

メディカルスパだより

スマホ生活の疲れにアロマセラピーを

和田典子

厳しい暑さもやっと終盤、暦の上ではもう秋ですね。読書の秋といいますが、本ではなくスマートフォンで読書を読まれる方も多いのではないのでしょうか。

私たちの生活になくはならないものとなったスマートフォン（以下スマホ）。連絡手段としてだけでなく、エンタメや買い物、読書等々様々なことがスマホ一つでできるようになりました。その利便さからつい使いすぎてしまい、体や心に負担がかかっています。

長時間にわたリスマホを見続けていると目を酷使します。うつむいた姿勢になりやすいため首や肩のこりを引き起こしがちです。ブルーライトの影響で睡眠の質がさがり、慢性的な疲労につながるともいわれます。

このような「スマホ疲れ」のケアにおすすめしたいのがアロマセラピーです。

《アロマセラピーとは》
アロマセラピーは植物から抽出された精油エッセンシャルオイルを使い、心身のバランスを整える自然療法です。精油の香りを嗅ぐことでリラックスしたりフレッシュしたりするだけでなく、精油を用いたアロマセラピートリートメントでは筋肉の緊張を緩めたり、血行やリンパの流れを促進したりする効果が期待されます。

《肩や首のこりに》
スマホを見つけて肩や首がこってしまった時には、ローズマリー精油を使ったトリートメントがお勧めです。ローズマリー精油はすっきりとした香りで、集中力を高める働きがあることで知られています。これを植物油に薄めて肌に塗リトリートメントすることで、血行を促進し、肩や首にたまった疲労物質がすつきりと排泄されるよう促します。固く重く感じていた首や肩が軽く柔らかく感じられると、気分も明るくなるでしょう。

《腕や手の疲れに》
気づいていない方が多いのですが、スマホを操作したり持ち続けていたりすることで、手や腕にも疲れがたまっています。なかなか気づかれません。時間をかけて溜まってしまう疲れには、ジュニパーベリー精油を用いたトリートメントがお勧めです。ジュニパーベリー精油の香りにはαピネンという成分が多く含まれています。αピネンは森林浴をした時のようなリラックス感をもたらす香りです。ジュニパー

《目や頭の疲れに》
スマホの画面を見つけて目が疲れた時には、ラベンダー精油がおすすです。ラベンダー精油の香りには鎮静作用があり、スマホの見過ぎで上がった頭を落ち着かせ、眠りの質を良くする効果も期待できます。また目の疲れには、目と関わりの深い後頭部のヘッドマッサージがおすすです。後頭部の筋肉の緊張が緩むと、目の疲れがふわりと緩むのを感じられます。香りを楽しみながらのヘッドマッサージは格別です！

スマホを日々快適に使い続けるためには、私たちの心と体も健やかでなければなりません。使用時間を管理する、使用時には負担の少ない姿勢を心がける、就寝前には使用しない等、疲れをためない工夫とともに、アロマセラピーでの心と体のメンテナンスも取り入れてみませんか。

メディカルスパ公式 SNS

メディカルスパ SNS で、日々の健康管理に役立つ情報や施設の最新情報を配信しています！お友達追加、フォローをお願いします。

LINE @181sitip QR code

Instagram @MEDI SPA_NI QR code

メディカルスパ西鎌倉



住所 神奈川県鎌倉市西鎌倉1-18-3
TEL 0467-33-0121
営業時間 9:00~18:00 (最終受付) *予約制
休日 水曜・日曜・祝日
メニュー KENS Café, 鍼灸 (一般鍼灸、美容鍼、不妊鍼灸), 心理カウンセリング, アロマセラピー, カイロプラクティック
HP https://www.medi-spa.jp/kamakura/

メディカルスパみなとみらい



住所 神奈川県横浜市中区桜木町1-1-7
コレットマーレ3F 医療モール内
TEL 鍼灸院: 045-263-6848
カウンセリング: 0467-33-0121 (予約専用ダイヤル)
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)
休日 不定休
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.medi-spa.jp/minatomirai/