



なんとなくきいてえ～
たまにはブレイクも必要さ！

=香りで心も体もリフレッシュ=



香りはヒトの感情や行動、記憶を司る大脳辺縁系に直接働きかけ、様々な効果を与えています。

また、「香り」は身体に多くの効果があると科学的にも実証され始めているようです☆ 効能などは香りの種類によって、大きく7つに分類することができます。忙しいときに、香りを加えるだけで脳がリラックスするんです。だから心が癒される～。子どもが、寝ない・夜バタバタするなどの時に、香りにもお手伝いしてもらってもいいのかも～(^.^)~~~~ ルームでも時々、香りの強いマッサージバーを使って手や足のマッサージをしています。パタパタとしていた子が少しずつ落ち着きいていくことは実感しています☆☆

「香りい？」されど「香り」なんです！いまいち自分ではわからなくても、脳は感じているんですよえ☆

1. 樹木系の香り 樹木系の香りは飽きのこない落ち着きと爽快感のある香りです。

●ユーカリ → 高ぶった感情を鎮める / 精神を集中させる ●TEA TREE (ティートゥリー) → リフレッシュ / 疲労している時に気分を元気づける ●CYPRESS (サイプレス) → ゆったりとした気分にする / 行儀しがちな気分を鎮める / 怒りを和らげてくれる

2. ハーブ系の香り 集中できない・なんとなく疲労感を感じる時に、頭をすっきりクリアにしてくれる香りです。

●ペパーミント → 眠気を覚まし意識をはっきりさせる / 精神の疲労 / うつ状態を和らげる ●ローズマリー → 疲労している時無気力の時に効果あり / 元気づけ心を強化させる / 記憶力をよくする ●MARJORAM (マジョラム) → 不安やストレスを鎮める / 心を深いリラックスへと導く / 精神を鎮めて落ち着かせる。

3. 柑橘系の香り どうもスッキリしない、気持ちの切り替えができない時に心も体もリフレッシュさせてくれます。

●レモン → 精神が高ぶり節度を失った状態を鎮める / リフレッシュ / 記憶・集中力を高める ●柚子 → 気持ちをポジティブにする / いらだちを抑える / 集中力の向上 ●オレンジ → 緊張をほぐす / 集中力向上 ●グレープフルーツ → 幸福感を感じさせてくれる / 精神を安定させる。

4. フローラル系の香り 甘くやさしい花の香りが空間を豪華または優雅に変えてくれます。

●ローズ → 行儀落ち込みを和らげる / ストレスを軽減 ●ラベンダー → 精神の緊張や不安を和らげる / ゆったりとした気分にしてくれるので睡眠時に効果あり / リラックス ●オレンジフラワー → 幸福感とリラックス感を与える / 心を落ち着かせる / 心配事や落ち込みから心を解放してくれる

5. エキゾチック系の香り 異国の雰囲気にはちた神秘的な香りで、いつもの生活から一風雰囲気を変えてくれます。

●SANDALWOOD (サンダルウッド) → 穏やかな気分にする / ストレスを和らげる ●インディアン → リラックスさせ幸福感をもたらす / 悪感情をときほぐす ●PATCHOULI (パチュリ) → 感情を落ち着かせる / 現実を冷静に見つめ直させてくれる

6. 樹脂系の香り 甘い独特な香りが特徴で、樹脂の香りは精神を正しい方向へ導きます

●バニリン → ストレスの緩和 / 明るくほんわりとした気分にする / 心に温もりと安らぎを与える ●ミラ → 自信を取り戻してくれる / 無気力な時に気持ちを鼓舞してくれる

7. スパイス系の香り スパイスの効いた香辛料のような香りがいつもの香りに、アクセントを加えてくれます。

●CLOVE (クローブ) → 気力を高めたい時に効果あり ●シモン → 食欲増進 / 孤独感にさいなまれている時に助けてくれる ●ジンジャー → 心身ともに温かみを与えてくれる / やる気が衰えている時に気分を充実させたい時に効果あり