



乳幼児のアロマセラピー

大人に比べて反応が早い

大人は「本当に効くのか？」など、知識や経験から遠ざけがちです。でも、子供はアロマセラピーに抵抗がない分、すぐに精油に親しみます。そのため効果も得やすくなるのです。また、大人のようにストレスや不健康なライフスタイルの影響に長くさらされていないため、自己治癒力が非常に高く、芳香浴やアロママッサージにすばやく反応して回復します。

情緒面にも良い効果を及ぼす

アロマセラピーは免疫系、神経系、ホルモン系の働きを高めますが、乳幼児の場合は情緒面での効果も期待されます。嗅覚は脳へ大きな刺激を与えるため、短期的にも長期的にも記憶や情緒に大きな影響を及ぼします。

例えばオレンジの香りが好きな子供にオレンジの芳香浴を行ってあげると、リラックス効果もたらされ、オレンジの香りは「家庭での心地良い記憶」として脳に刷り込まれます。

そのため、その香りを嗅ぐと、おのずと情緒を安定させることができるのです。

また、乳幼児にアロママッサージをしてあげると豊かなスキンシップを図ることができ、絆を深めることに役立ちます。



乳幼児への使い方

3歳未満は芳香浴のみ（火を使うアロマポットは危険ですので避けましょう。）

マッサージなどに使う精油の濃度—生後7ヶ月以上では0.5%（50mlに5滴）

1歳以上～12歳未満では0.8%（50mlに8滴）

子供に安全に使える精油—ラベンダー・ティートリー・ユーカリラジアタ・カモミールローマン・グレープフルーツ・オレンジスイート・レモン・ベルガモット・ゼラニウム・フランキンセンス等
*注意…グレープフルーツやベルガモットやレモンは光毒性があるので外出時は肌に使用するのを避けましょう。

子供に使わないほうが良い精油—ペパーミント・セージ・ローズマリーカンファー等
*特に痙攣発作を起こした子供には使用しない

一緒にルームスプレーやバスソルトを作るなど生活に取り入れると、精油の効果はもちろん、親子のコミュニケーションを手助けし、子供の情緒の安定に役立ちます。

* 子供の手の届かない所に保管しましょう。