



秋のアロマセラピー

「保湿ケア」



秋の訪れとともに急に空気が乾燥していきますね。
お肌も乾燥が進んでいきます。

この時期からしっかり保湿ケアをすることで冬の本格的な乾燥に備えましょう。

この季節におすすめの精油（エッセンシャルオイル）

ローズウッド



バラの香りに似ていることからこの名がついていますが、バラとは関係のないクスノキ科の木芯から抽出される精油です。精神的に疲れてしまったときに気持ちを明るくさせたり加温作用や潤いを与えるなど、肌状態のバランスを整える働きがあります。

ゼラニウム



バラのような甘さがあり、女性的な香りです。皮脂のバランスを整え脂性肌・乾燥肌などの肌トラブルを改善します。ホルモンバランスを整える働きもあります。（妊娠初期の使用は避けましょう）

パルマローザ



イネ科の植物で、香りはローズやゼラニウムに似た甘い香りが特徴です。肌細胞を活性化させたり、肌の水分バランスを整える働きがあります。

香りを生活の中に取り入れてみよう

芳香浴

アロマディフューザーなどで
香りを空气中に拡散させます。
自然な呼吸により体内に取り入れられた
精油成分が効果を発揮してくれます。



アロマバス（入浴）

バスタブに精油を1～5滴垂らし
よくかき混ぜて入浴します。
ぬるめの湯にゆったり入ることで
血行促進やリラックス効果など
相乗効果も期待できます。



トリートメント

キャリアオイルで精油を希釈しトリートメントオイルを作ります。
お肌は、入浴後にもっとも乾燥が進みます。
入浴後にしっかり保湿すると乾燥予防に効果的です。

～トリートメントオイルの作り方～

キャリアオイル 20ml
精油（何種類かブレンドしても可） 計8～12滴

※使用前はパッチテストをすることをおすすめします※



各精油の詳しいご紹介として、くまさん便りバックナンバーもご用意しております。そちらもぜひどうぞ。

アロマセラピスト 志村浩代

森のくまさん薬局のホームページもどうぞご覧ください。 <http://www.morikuma-yakkyoku.com/>

