

はじめてでもできる！ アロマセラピー入門！

第 1.5 回

第 2 回に入る前に基本的な使い方などについてお話したいと思います



◎アロマセラピーの利用法

★芳香浴法：精油の香りを室内に拡散させて楽しむことで心身のバランスを整える方法
香りを感じやすいように適宜、換気をしながら行います。

ハンカチやコットン、ティッシュペーパーなどに精油を 1～3 滴垂らして、部屋全体に広がる
香りを楽しみます。色の濃い精油はシミになることがあるので注意です。



洗面器などに熱湯を張り、精油を入れると、蒸気と共に香りが早く広がります。
素焼きの石などのグッズを用いるのも簡単ですね。



キャンドル式：キャンドルの熱で精油を温めて香りを楽しむ方法
キャンドル式芳香拡散器はオイルウォーマーとも呼ばれます。

電気式：電球などの熱を使って香りを拡散させる方法。ディフューザー等が用いられます。

★沐浴法：入浴時、浴槽に精油を入れて楽しむ方法

入浴の温熱効果とリラクゼーション効果が精油の香りと加わり相乗効果があります

温熱効果：リラックスしたいときや就寝前などは 38～40℃のぬるい湯

眠気を取りたいときは 42℃以上の熱い湯がオススメです。

水圧の作用も期待でき、血液やリンパが押し上げられて全身の血流がよくなります。

全身浴法：湯に肩まで浸かる方法。精油は 1～5 滴まで

半身浴法：湯にみぞおちまで浸かる方法。精油は 1～3 滴まで

半身浴法の場合、上半身を冷やさないように気を付けます

★吸入法：ティッシュペーパーやハンカチなどに精油を 1～3 滴つけ、その成分を積極的に
吸い込む方法。呼吸器系の不調を緩和することを目的に行われます。

蒸気吸入法：熱めの湯を張った洗面器やマグカップなどに精油を 1～3 滴入れ

蒸気と一緒に広がる精油の成分を吸い込む方法。



刺激にならないように目を閉じて行います。

※風邪や喘息などで咳が出る場合は行わない ※長時間は行わない

☆ハウスキーピング

ルームフレッシュナー：スプレー容器に無水エタノール5mlと精油3~5滴を入れて混ぜ、精製水45mlを加えて混ぜるとお手軽スプレーの完成です。

ラベンダー、ユーカリ、オレンジスイートのスプレーは風呂掃除にも活躍します。

掃除機：精油を1滴つけたティッシュペーパーを掃除機で吸い込むと排気が爽やかです

☆名刺：精油を1滴つけたコットンを名刺と一緒に小箱にいれてしばらく保管しておくとも香りが移り、手にしたときにほのかに香ります。ワンランク上の名刺へ。

☆トリートメント：精油を植物油（ホホバオイル等）で希釈したトリートメントオイルを皮膚に塗って行うアロマセラピーの方法です。

精油を1%以下の濃度にして使用することが原則です。

顔などに使う場合は0.5%濃度にするなど、薄くして用いることが望ましいです。

（1%濃度＝植物油5mlにつき精油1滴）



◎香りについて

★香りの特徴

香りの揮発速度をノートといいます

トップノート：揮発度が高く軽い香り。ブレンドすると最初に香り、10~30分程度持続します

ミドルノート：ゆっくりと香り始めて広がります、持続時間は30分~2時間程度

トップノートと組み合わせると香りの変化が楽しめます

ベースノート：持続時間は2時間~半日程度。ブレンドすると香りの保留剤の役目を果たし、全体が長持ちします、芳香浴でゆっくり楽しみたいときに。

★香りの強弱

香りにも強弱があります。強い者同士を混ぜるとにおいが強すぎたり

主張しすぎたりして、心地よくないかおりになることがあります。

香りの強い精油は少なめに、弱い精油は多めにブレンドするのがポイント

★香りの種類と相性

香りはハーブ系、柑橘系、フローラル系、オリエンタル系、樹脂系、スパイス系、樹木系の7に分かれ、同じ系統は相性がよく、上記の隣り合う系統も相性がいいので、ブレンドの参考に

（樹木系とハーブ系も隣あうと考える）

ハーブ系：クラリセージ、スイートマジョラム、ペパーミント、ローズマリー

柑橘系：オレンジスイート、グレープフルーツ、ベルガモット、レモン、メリッサ

フローラル系：カモミール、ジャスミン、ゼラニウム、ネロリ、ラベンダー、ローズオットー

オリエンタル（エキゾチック）系：イランイラン、サンダルウッド、パチュリ、ベチパー

樹脂系：フランキンセンス、ベンゾイン、ミルラ

スパイス系：ブラックペッパー、シナモンリーフ

樹木系：サイプレス、ジュニパーベリー、ティートリー、ユーカリ

以上が基本かつ代表的な内容になります。ご参考にいただきながら、第2回へ！

みなさまも是非お試しあれ！