

Fun For Lady

Let's Drive To
West Tokyo

Part 1

アロマで 心も暮らしも 潤いセルフケア

仕事や子育て、家事……。ストレスの多い毎日で、
思う以上に心も身体も疲れているはず。
健康や美容にいいアロマセラピーで自分をケアできたら、
もっと暮らしがハッピーになると思いませんか？

Profile

村澤 昌美さん
Masami Murasawa
モデル

「ハーブとか好きなので、覚えて
自宅で実践してみようと思います！」

こんな器具が使われています

メスシリンダー
ホホバオイルを測るのに便利。

ホホバオイル
マッサージの必需品、植物油。スイートアーモンドオイルなどでもOK。

容器
ブレンドしたオイルをいれる。ガラスビンでも。

精油
購入は、必ずアロマセラピー専門店へ。

ガラス製ピーカー
計量できる、香りが移らない、洗えることが必要。自宅なら30ml、50mlで十分。

棒 精油とオイルを混ぜるのに使う。ガラス棒や使い捨ての竹串などでも可。

春は、つい浮かれて、疲れやストレスを溜め込んでいっているのを見落としがち。そんな日常に香りを取り入れるだけで、健康と美容に、活力を蘇らせることができるのが、アロマセラピーのすごさ。

今回は「一家に二人、うちセラピスト」を目指すアロマスクール Aroma Time の川口三枝子先生に、セルフケアにいいアロマを教えてくださいました。家族がもっと心地よい毎日を送れるようにとアロマの世界へ飛び込んだ川口先生。「ストレスを感じるのは、身体の司令塔である脳。そこには健康を守る自律神経、内分泌系、免疫系の三本柱（＝ホメオスタシス）があるんですね。そのバランスが崩れると病気になるやすい……。ホメオスタシスにより影響を与えるのが、脳にダイレクトに影響を与えるアロマセラピーなんです」とのこと。

さあ、迷っていないで簡単におうちでできるアロマセラピーを体験してみましょう。

高級車の密度、ここに極まる

MURANO 2WD Debut

ムラーノ

250XV (2500 2WD エクストロニックCVT)

車両本体価格 3,391,500円 (消費税抜き価格:3,230,000円)

※上記価格にはオプション代は含まれておりません。

価格の目安
250万 300万 350万 400万 450万
2,971,500円～4,042,500円



Photo: 250XV. ボディカラーはグレイッシュブロンズ(M)。オプション装着車。

精油ブレンド編

精油は、組み合わせで自分に心地よい香りを作り、鼻から脳へ、皮膚から全身へ浸透させることで、心身によりよい効果を与えます。

マッサージによりブレンド方法はとっても簡単！精油とオイルを混ぜるだけ。10mlのオイルに対して、好きな種類の精油を組み合わせて合計2滴〜4滴でOK。精油の特徴によって心身におよぼす効果は違うので、自分にぴったりの精油やブレンドを探してみよう。



今回は、身体も心も温まるリラックス効果抜群のブレンド。ホホバオイル10mlに対してマジョラム2滴、マンダリン2滴です。マジョラムは冷え性にいい血管拡張作用があり、両方に心を落ち着ける作用があります。メスシリンダーでオイルを量って、ピーカーに移したら、精油を2滴ずつゆっくり落とします。それを混ぜて終わり。簡単でしょ？



自分好みのブレンドでリラックス。



ストレスにいい精油
 ラベンダー・アングスティファリア
 体：鎮静、鎮痛、抗炎症、筋肉弛緩
 心：鎮静、リフレッシュ
 マンダリン
 体：消化促進、便秘解消、誘眠
 心：鎮静、リフレッシュ
 マジョラム
 体：抗炎症、鎮痛、血管拡張、誘眠
 心：鎮静、神経バランス回復
 リトセア
 体：血流促進、健胃、食欲増進
 心：気持ちを明るく
川口先生おススメのブレンド
 落ち着くハーブ系
 マジョラム＆ラベンダー
 ↓心配・落ちこみ・冷え・肩こり
 爽やか柑橘系
 リトセア＆マンダリン
 ↓エネルギー・気分を明るくしたい・緊張・花粉症
 甘いフローラル系
 ラベンダー＆マンダリン
 ↓緊張・優しい気持ちに・消化器の不調に・スキンケアに

セルフケア編

実践！アロマでストレスフリー

トリートメントオイルを使って、デコルテ部分（首筋から胸元にかけて）をマッサージ。血行をよくし、老廃物排出を促すので、ストレス緩和と化粧のノリにより効果があるそう。



オイルを手に2、3滴落とし、それを口元へ。まずはアロマの香りをリラックスして。

目を閉じたら、深呼吸を3回繰り返して。吐く息は、吸う息の2倍の長さで。飲まないように。

手をくぼませてオイルを写真の量くらいまで加え、手のぬくもりで肌温度まで温める。

ストレスがあるとかたくなりがちな耳の周りや後頭部、頭蓋骨と首の付け根の辺りをマッサージ。



鎖骨リンパ節を意識しながらデコルテをトリートメント。この辺りの胸腺を刺激することで、疲れやすさを軽減したり、免疫力を高めることもできる。

アロマテラピーを安全に使うための注意
 ○原液を直接肌に塗ったり、飲まない
 ○妊産婦、高齢者、既往症の方は、精油によっては使えないものもあるので、必ず使用法を確認する
 ○3歳未満の乳幼児には、香りをかく使用法以外は避ける
 ○柑橘系の精油の使用後に日光に当たると、シミの原因になるので避けよう

ぜひ、おうちで試してみよう！

Profile
 川口三枝子先生

1970年八王子市生まれ。在住。ナードアロマセラピー協会アロマインストラクター&セラピスト。アロマセラピー協会や英国、米国などのアロマに関する多くの認定資格を取得しているスペシャリスト。



Aroma Time

フランス式メディカルアロマ・ナードアロマセラピー協会認定校。個別指導、全講座フリータイムで、都合に合わせて受講できる完全予約制です。女性専用のサロンもあります。

⑧ 八王子市北野町561-14
 ☎ 090-6042-0620 約2台
<http://www.aromatime.jp/>



体験講座「アロマdeセルフケア講座」を500円で体験 ※要予約

PRESENT
 ④ アロマ&クレイのフェイシャル
 ソープハーブ入り手ごね石けん
 2個セットを2名様に

※上記価格にはオプション代は含まれておりません。

ときめきのスカイライン、一新。

NEW SKYLINE Debut

スカイライン
 370GT Type SP (3700 2WD 7M-ATx)

車両本体価格 4,410,000円 (消費税抜き価格4,200,000円)

価格の目安	250万	300万	350万	400万	450万
				2,898,000円	4,410,000円

Photo:370GT Type SP。ボディカラーはブリリアントシルバー(M)〈スクラッチシールド〉。オプション装着車。

日産プリンス西東京オリジナル季刊誌【イマジン】

TAKE FREE

IMAGINE

Vol. 14
Spring
2010

西東京エリアを遊び尽くす情報とお得なプレゼントが満載!

Special Interview

フリーアナウンサー Mari Watanabe

渡辺真理さん

特集

環境のこと、もっと知りたい
西東京エリア暮らしのエコ

Fun For Kids

未来に羽ばたく習いごと
キッズ グローバル化計画!!

Fun For Lady Part I

アロマで心も暮らしも、潤いセルフケア

Fun For Lady Part II

優雅に乗りこなしてみたい!
美しい馬に触れて乗って楽しむ