

“好き”が人の心や気分プラスに作用 香りに秘められたパワー

女性たちの間で広がる香りの活用

いい香りがかぐと幸せな気分になったり、元気がでたりする経験はありませんか。香りは心身と密接につながっているとも…。今回は“香り”の持つパワーについて取り上げます。



自身が開発した12種の精油のレシピを伝授する坂下さん

「す」と話しています。とても便利なのを知ってもらえればうれしいです。」

坂下さんは「フランスではお母さんが救急箱に精油を入れて使っているほど。使い方が分かれば、必要に応じてすぐ作れるとあって、県内外から問い合わせや受講者が増えています。」

和歌山の健康づくり情報

リビけん スペシャル

手軽に使えるキット開発、生活の中に取り入れて

「先生、気分がすつき 説明。訪れた人の話にじ

りなきて」と、疲れた 最近は大入だけではな
表情で駆け込んできた女 っくりと耳を傾けなが
ら、精油をブレンドし、 く、中学生などの子ども
性。アロマセラピー専門 手際良くクリームやシェ
店「アロマセリ」(和歌 ールを作っています。
山市和歌浦東)には、さ 坂下さん自身も約15年
まざまな相談が舞い込ん 前、ストレスによる不眠
できます (下写真)。

をきっかけに、アロマと 年10月に「アロマホーム
代表の坂下好美さんは 出合った二人。精油は、
本人が気に入った香りを ドクター協会」を設立。
「目的に合った精油で、 基本に、リラックスには
しかも自分が心地良いと など、12種の精油の中か
思う香りなら、心身にも ベルガモットやマンダリ
良い影響を与えてくれま ン、ストレスにはヒフキ
す。欧州では古くから植 やマツ、気持ちが沈んで
物の精油が生活の中に取り いる時にはレシジなどを
入れられています」と 提案しながら、ブレンド

ジェルやバスオイル、消 臭パウダーなど、日常使
いしやすいもの40種。講 座を受け、資格を取得す
れば、必要に応じてすぐ 作れるとあって、県内外
から問い合わせや受講者 が増えています。」