

アロマスプレーワークショップ

☆☆ 昼用の香り ☆☆

朝(9～11時)に交感神経を刺激
気分をすっきりさせ集中力の
向上や記憶力(認知機能)の強化を促す



- ローズマリー 6滴
- レモン 3滴

ローズマリー:ハーブとして料理などに使う人も多いローズマリーは、記憶力を高めたり集中力を上げたりする効果があります。

レモン:さっぱりとした爽やかな香りが特徴。



気分をリフレッシュさせたり、高めてくれる効果があります。

★★ 夜用の香り ★★

夜(19時半～21時半)に副交感神経を刺激
気分を落ち着かせ
心身をリラックスさせる



- ラベンダー 6滴
- オレンジ 3滴

ラベンダー:安眠効果があることで知られるラベンダーは、心を穏やかにして、リラックスさせてくれる効果があります。

スイートオレンジ:レモンと同じ柑橘系ですが、なかでもやや甘めの香りがするスイートオレンジは、緊張感を和らげてくれる効果があります。



アロマスプレーは、シュッとスプレーすると、室内にアロマのやさしい香りが広がります。室内だけでなく、カーテンやクッションなど布製品にスプレーするのもおすすめです。アロマオイルは水に溶けないため、使用前によく振ってから使いましょう。

