アロマでリフレッシュ！

～オリジナルのアロマを作ろう～

- アロマは副交感神経を優位にする機能によってリラックス効果をもたらすといわれています
- 外出時につけるマスクに、日々のリラックスタイムに、自分の好きなアロマを使うことで、心がリラックスします
- 自宅で簡単につくれるので、是非チャレンジしてみてください！

【はじめに】

・手作りのアロマスプレーは、保存料が入っていないため、約2～3週間を目安に使い切りましょう。

・使用時には良く振ってから使いましょう。

・無水エタノールと精製水はドラッグストア、精油はアロマショップで手に入りますが、この時期はできるだけネットショップを利用されると良いでしょう。

衛生的＆快適！ マスクスプレー

- ルームスプレーとしても使用できます。

例）リビング、寝室、洗面室、バスルーム、トイレ、玄関

■　**材料（50ml分):**

・無水エタノール　10ml

・精製水　40ml

・ティートリー精油　4滴

・ユーカリ精油　5滴

・ペパーミント精油　4滴

※消毒・抗菌効果を高めるために、通常よりもアルコール濃度、精油濃度を高めにしています

■　作り方：

①スプレーボトルに無水エタノールと精油を入れ、よく混ぜる。

②精製水を入れて再度良く混ぜる。

※精油はアルコールには溶けますが、水には溶けないため、①→②の順番で作るように気を付けてください

じんわり暖か＆良い香り アロマ蒸しタオル

- 首の後ろや肩にあてて、コリを解消
- 目の上に乗せて、眼精疲労の回復
- じんわりとした熱と香りでリラックス効果

■　**材料（1回分):**

・水　洗面器1杯分程度

・フェイスタオル　1枚

・好きな香りの精油　1,2滴

■　作り方：

①洗面器などに水を張り、好きな香りの精油を1,2滴垂らしてよく混ぜる。

②そこにタオル浸し、軽く絞る。

③電子レンジで40秒～50秒加熱する。（好みで調整してください）

※電子レンジににおいが付くのを避けたい場合は、ふんわりとラップをかけたり、ジップロックなどのポリ袋入れ、口を少し開けた状態で加熱してください。

❖ オススメの精油

・首や肩のコリ：ローズマリー・カンファー、スイート・マージョラム

・眼精疲労：ラベンダー、スイート・マージョラム

© 2020 Human Frontier Inc.