

みんなで生活を守る
健康について
(その20)
生活に香りを
取り入れよう

健康の輪

【発行所】
クアリウムシャレー
〒731-0154
広島市安佐南区上安6-31-1
TEL:082-830-3330
Fax:082-830-3340

あけまして
おめでとうございます。
本年もよろしくお願ひ致します。
スタッフ一同



~生活に香りを取り入れよう~

アロマセラピーとは

アロマセラピーとは精油(アロマエッセンス)の香りやいろいろな働きのかいて、健康増進や美容に役立てていくものです。アロマセラピーと言っても様々な方法がありますが、気軽に出来る方法をご紹介します。

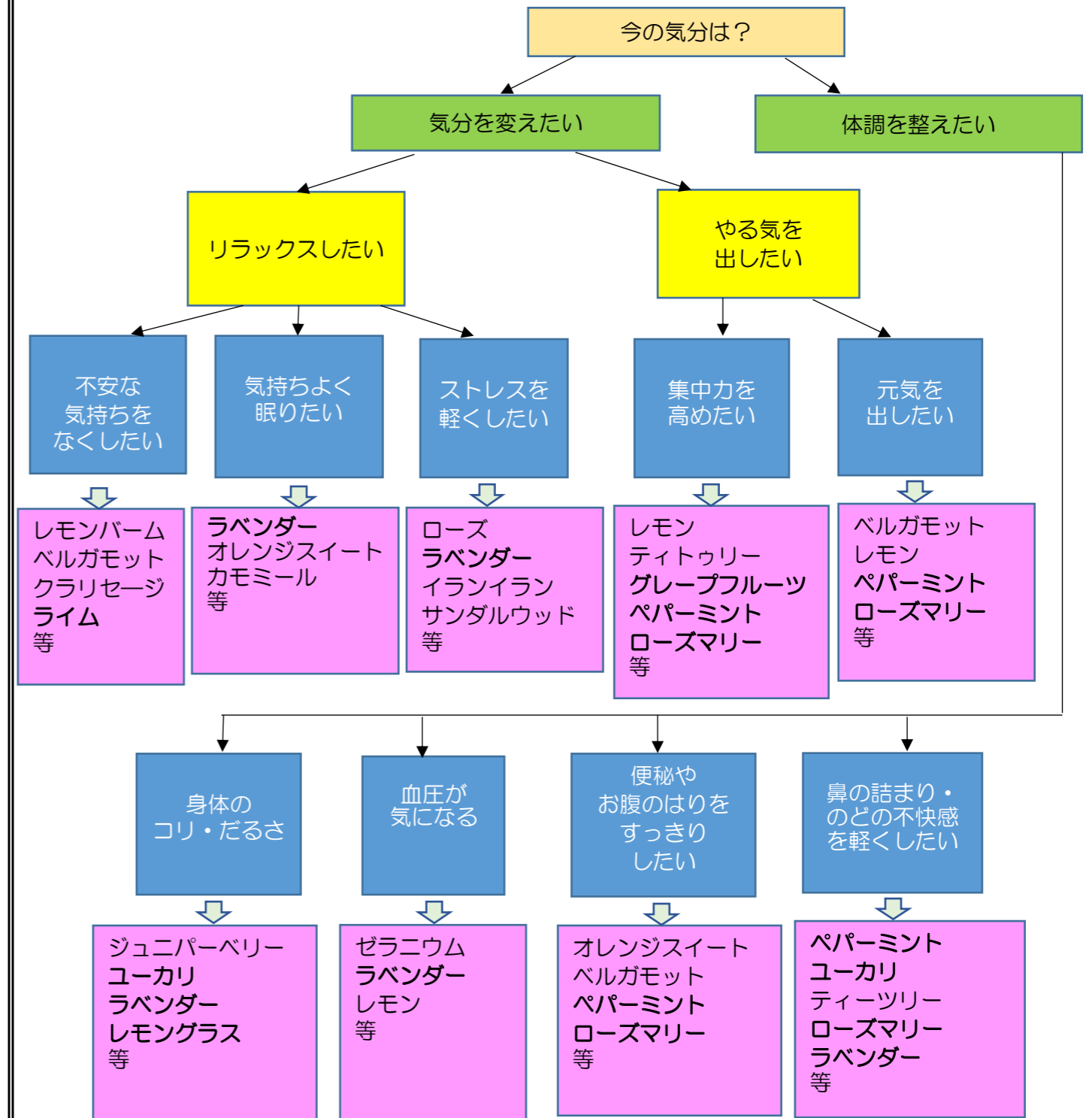
気軽に楽しむ方法

- ・ティッシュにアロマを1~2滴たらして、枕の下・ポケット・デスクに忍ばせる。(直接肌に触れないようにしましょう)
- ・いらないマグカップにお湯を入れてアロマを2~3滴たらす。

注意すること

- ・肌に精油の原液をつけると刺激が強くなるので気をつけましょう。
- ・柑橘系の精油を使った後で日光に当たるとかぶれたり、シミになったりすることがあります。
- ・アロマエッセンス(精油)を使用しないと効果がありません。

あなたに合った香りを見つけよう



フローチャートはあくまでも目安です。ご自身のお好みの香りを見つけていただくのが一番いいです。太字の所はクアリウムシャレーのスチームサウナ・アウフグース・テピダリウムで使用しているものです。