

ほっと、ひ・と・い・き



がんばっているみなさんへ・・・

やる気パワーを引きだし、一日の疲れをリフレッシュする気功やアロマのご紹介です

気功

リフレッシュする気功法の中でお勧めは「瞑想呼吸法」。

最もシンプルな方法をご紹介します。

- ①まず落ち着ける場所で腰をおろし、軽く目を閉じる
- ②肩の力を抜く
- ③意識を丹田（おへそのあたり）に落とし、鼻呼吸でゆっくりとした自然呼吸に耳を傾ける
- ④雑念が浮かんでも気にせず追いかけない

朝でも夜でも、5分でもOK。

ストレスを軽減したり脳を元気にするホルモンのセロトニンを活性化します。

結果、心が安定し爽快感が生まれ心身の健康状態がよくなるようです。

丹田を意識した深い呼吸は、忙しくて浅い呼吸になりがちな現代の私達の脳や体に、しっかりと酸素を届けてくれます。

こころがイライラしたり、へこんだときは瞑想呼吸を。頭がスッキリして前向きな気持ちにリセットできます。

呼吸のリズムは自然のリズム。宇宙のリズムと調和した温かな最高のリラックス感に癒されて英気を養って。

さあ、気楽な気持ちでレッツトライ！



【上原あこ：リラクゼーションインストラクター】

アロマテラピー

アロマの香りは地球がはぐくんだ植物たちから私たちへの贈り物。

香りある暮らしは、心と体の美と健康を促します。

毎日がんばる女性たちに様々なシーンで活用できるアロマテラピー。

一日のシーンに応じてご紹介します。



★朝 morning

今日一日を頑張るために朝のシャワー時、足元に1～2滴精油を垂らしてシャワーを浴びると、目覚めもよくなります。

【おすすめ精油】

ローズマリー、ペパーミント、レモン

★日中 daytime

汗ばむ日中は自分自身の汗のにおいも気になります。無香料のデオドラントシートに精油を含ませると、アロマシートとして使えます。殺菌効果の高い精油は素足でサンダルを履いているときの足の清潔を保ち、ニオイも防ぎます。ストッキングの上からも◎。

【おすすめ精油】

ティートリー、ユーカリ、ペパーミント



★夜 evening

アロマで一日の疲れを取りリラックスしましょう。

心身のリラックスは質の高い睡眠にもつながります。お風呂に入れたり、足浴・・・バケツやたらいにお湯を入れて精油を～1～3滴入れたら足首までつけましょう。

【おすすめ精油】

ラベンダー、ゼラニウム、クラリセージ、足のむくみ疲れには、グレープフルーツ



アロマテラピーは植物から抽出された精油（エッセンシャルオイル）が持っている力を使い、香りを楽しんだり、心身のバランスを整える代替療法のひとつです。

【大森裕子：（公社）日本アロマ環境協会認定アロマテラピーインストラクター アロマセラピスト】