

# ブレイクタイム VOL.11



みんなも元気にがんばっていますか！ナースちゃんもがんばっているよ！



## 季節の変わり目を乗り切ろう！



\*\*\*\*\*



季節の変わり目をアロマセラピーで乗り切りましょう!!

まだまだ暑い日が続いています。

夏の疲れが、そろそろ身体のアちこちに出てくる頃ではないでしょうか？

秋に向けて、たまった疲れの解消に、

ちょっとリラクゼーションしてみませんか？

アロマって何か  
良いね・・・！

リラクゼーションには、

ヨガやエクササイズのような

ボディワーク、

エステ系の美容スパ、

マッサージ系のリフレクソロジー、

香りで癒すアロマセラピー、

瞑想

など多彩な方法があります。

自分に合ったスタイルのものなら、何でも良いと思いますが、

私のおすすめは、「アロマセラピー」です♡



リラクゼーション  
にも色々あるね！





アロマって食い  
もん・・・？



何でも食いもん  
にしない・・・！

電気式芳香拡散器は、  
今やどこの雑貨コーナーにもありますが、  
もっと簡単で手軽にできる  
アロマセラピーの利用方法をご紹介します。

たとえば、ティッシュペーパーやコットン、ハンカチに  
好みの精油を1～2滴落とし、  
室内に置いたり持ち歩いたりして香りを楽しみます。

女性の場合は、  
下着の胸元に軽くはさんでも良いと思います。  
一番手軽な方法です。

おすすめの精油は・・・

ペパーミント、  
ラベンダー、  
ベルガモット、  
プチグレン、  
ネロリ、  
ユーカリ、  
ティートリー

ほら、食いもんじ  
ゃん・・・！



どれにしよう  
かな！



.....！



また、夜眠るときに、  
まくらやシーツの隅に、好みの精油を1滴落とすと、  
心地よく休むことができると思います。

意外に香るので、隅1か所にしておいたほうが無難です。

おすすめの精油は・・・

ラベンダー、  
ジャスミン、  
イランイラン、  
ゼラニウム



そのほか、残暑対策におすすめの香りをご紹介します。

前述した方法で、心も体もリラックスしながら、  
季節の変わり目を乗り切りましょう。



【暑さで睡眠不足のとき】

ラベンダーがオススメ。

花の香りですが、  
ナチュラルなグリーンノートの印象もあり、  
とてもリラックスできますよ。

あまりたくさん使用せず、  
ほんのり香らせるのが睡眠を促すポイントです。



あっ、緩和ケアの認定  
看護師さんだ・・・！

【食欲が落ちているとき】

レモンがオススメ。

レモンをコットンに1~2滴垂らしたものを身近に置いておきます。  
外出時はかばんの中に入れて携帯しても良いですね。  
レモンには「リモネン」という成分が含まれていて、  
消化を促し、結果、食欲がアップします。  
フレッシュな香りが気分をリフレッシュさせる効果もありますよ！

【暑さでやる気がおきないとき】

暑いと集中力も低下。

なんだかやる気も起こりませんね。

そんな時は、ペパーミントですっきり気分転換してくださいね。  
ペパーミントの香りは目が覚めるようなメントールが特徴。  
ほんのり甘いニュアンスもあり、不快感を一掃しだるさを解消します。  
ディフューザーで香らせたり、  
ハンカチに1滴落として携帯しても良いでしょう。

早速ためし  
てみよ！



😊 ペンネーム:ミジンコの涙 😊