

# 住まいのかわら版

2013年04月号

UDhome  
UDホーム株式会社

## アロマの香りを楽しんでみませんか？

気分に合わせて香りを取り入れて  
快適に過ごしてみましよう。

みなさま、元気で過ごすごでしょうか？

みなさんに暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「アロマの香りを楽しむ」です。

女性にとって、常に注目され続けている「香り」。最近では、柔軟剤や消臭スプレーにも本格的な香りを取り入れたものが多く出回り、ますますその関心の高さがうかがえます。そこで、様々なシーンで香りを取り入れてみてはいかがでしょうか？

### その日のコンディションに合った香りを選ぶ

香りの効能を十分に楽しむなら、アロマオイルがおすすすめ。また、ハーブティーでひと息つくのもいいですね。

香り代表格といえるのがラベンダー。リラックスしたいときやイライラしたときなど、さまざまシーンで役に立つので、ひとつあると、



とても重宝します。特に、就寝時、ティッシュに2〜3滴たらして枕元に置けば、安眠につながりますよ。

華やかな香りのローズも人気があります。緊張をほぐしてくれたり、女性ホルモンのバランスを整えてくれるといわれているので、心身の調子がすぐれないときに取り入れてみましょう。乳液などに1滴混ぜるなど、お肌のケアに加えるのもいいですし、香りを

蒸気とともに拡散させてくれるアロマディフューザーでお部屋をローズの香りで満たしてみれば、贅沢な気分になりますよ。

乳液とオイルを  
コットンになじませて  
肌に乗せると  
均等に広がります



リフレッシュしたいときは、レモンやグレープフルーツなどの柑橘系の香りやペパーミントを。アロマポットなどで楽しむのもいいですが、ハンカチにアロマオイルを1〜2滴たらせば香りが手軽に楽しめるので、外出先でちょっと疲れたなあというときにもおすすすめです。

もうひとつがんばりたいときや、集中したいときは、ローズマリーがおすすすめ。マグカップにお湯を入れてオイルを2〜3滴たらしてゆっくりと吸い込むのもいいですし、ハーブティーでいただくのもいいですね。

### 暮らしのシーンでアロマの香りを活かして

大きじ2杯ほどの天然塩に、アロマオイル2〜3滴を混ぜれば、お手



頭の体操！間違いさがしゲーム  
上下のイラストで違うところが箇所あります。  
さあ！チャレンジしてみよう！

答えは裏を見てニヤ〜



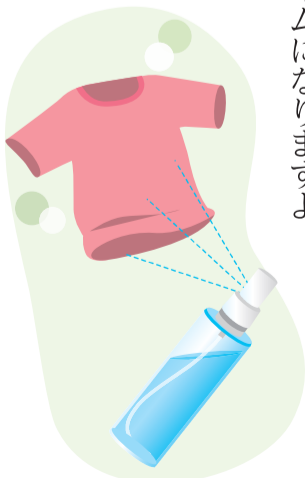
軽バスソルトのできあがり。気分に合わせてオイルを選べば、バスタイムもより一層楽しいものに。しかも、塩は老廃物を排出してくれる効果もあるので、一石二鳥です。

バスソルトにドライフラワーを入れるのもおすすすめ！



毎日の家事にも香りを取り入れてみてはいかがでしょうか？

天気が悪くて洗濯物の部屋干しをしなければならぬとき、生乾きのニオイが気になりますね。そこで、手づくりリネンウオーターで解消！抗菌効果のあるユーカリやペパーミントが最適です。



つくり方は、ミネラルウオーター30ccと薬局などで売っている無水エタノール少量、アロマオイル6〜8滴を混ぜるだけ。もちろん、市販のアロマウオーターでもOKです。部屋干しの洗濯物に吹きかけると、もちろん、ルームフレグランスとして、お部屋の空気に吹きかければ、さわやかな香りが楽しめます。さらに、お部屋のニオイ消しやお掃除にはティートリーを。すっきりとした香り、殺菌力にもすぐれているので、ぞうさんに数滴たらして拭き掃除をすれば、家事も楽しいアロマタイムになりますよ。

裏面にも役立つ情報が満載！