

住まいのかわら版

2015年12月号

< 発行 >

UDhome
ユーディーホーム株式会社

天候によって香りを選び、充実した時間を過ごしませんか？

香りは、天候によって微妙に変わる体や心の
コンディションを整える手助けになります。

みなさま、元気で過ごしてし
うか？

みなさんに暮らしと住まいを快適
にするためのちよつと役立つ情報
をお届けいたします。今回のテーマは
「天候と香り」です。

ぽかぽか陽気や雨の日はもちろ
ん、湿気が多い日、乾燥した日と、
日によって、気分や、家事のはかど
り具合が少し違うこと、ありません
か？そこで、取り入れてみたいのが
「香り」。その日の天候にあわせてプ
ラスすることで、元気で活動的な気
分になったり、リラックスモードに
なったりと、1日を快適に過ごす手
助けになるかもしれません。天候ご
とにおすすめの香りや使い方を紹
介します。

晴れの日にはスパイシーさを 雨の日は爽快感をプラス

天気の良いぽかぽか日和の日は、
シナモンやジンジャーといったスパ
イシーな香りをプラス。ほっこりす
る時間や活動的な気分を楽しんでみ



天気が良く、空気が乾燥しているときは、
加湿しながら香りを楽しめるアロマディ
フューザーを使うのもおすすめです♪

てはいかがでしょうか？シナモンは気
分を元気にしてくれる効果が期待で
きると同時にリラックス効果もある
とか。また、冷えにも良いそうなの
で、シナモンティーやシナモンココ
アなどを飲んで、心も体もポカポカ
にしてみても？ジンジャーは集中
力アップに効果的なので、ジン
ジャーティーでひと息つきながらお
部屋の整理をすれば、より一層はか
どるかもしれません。

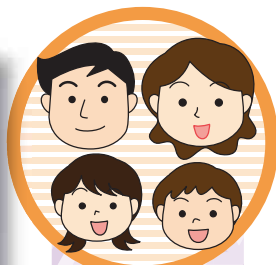
雨の日など湿気が多い日は、柑橘
系やグリーン系のさわやかな香りは
いかが？オレンジやグレープフ
ルーツ、柚子は気分を上げてくれる
効果が期待できます。ミントやロー
ズマリーは清涼感にあふれ、気分を
すっきりとさせてくれます。雨だと
湿気も多いので、視覚的にジメジメ
さを感じさせないキャンドルで香り
を楽しむのも良いですし、雨でゆう
うつだけど家事はやらなきゃ、とい
うとき、拭き掃除にハッカ油を1〜
2滴たらした水を使えば、さわやか
な気分が掃除できますよ。ちなみに、
空気が湿っているときは乾いている
ときより香りが重く感じられ、香り
の持続時間も長いそうなので、香水
などを楽しむ場合は、いつもよりも
つける量を少なくするのがおすす
め。香水より香りが軽いオーデコロ
ンを使うのも良いでしょう。



ほかにフローラル系のネロ
リは幸福感とリラックス感
を与えてくれる香り。家族だ
んなのひとときに取り入れて
みては？

曇天や寒い日も 香りでゆったり気分♪

どんよりと曇っている日は、明る
く、華やかな気持ちにさせてくれる
フローラル系がおすすめ。ローズは
イライラや落ち込みをやわらげてく
れ、ラベンダーはリラックス効果が
期待できます。ローズティーを楽し
むのも良いし、入浴時、湯船に精油
を2、3滴入れれば、リラックス効
果も抜群。安眠にもつながります。
寒い日には、ウッディ系がおすす



頭の体操！間違えさがしゲーム
上下のイラストで違うところから箇所あります。
さあ！チャレンジしてみてね！

答えは裏を見て
ニヤ〜



ティーツリーは殺菌効果も抜群！コップ1杯の水に精
油を1滴たらしてうがいがおすすめ。精製水 100ml に
無水エタノール 10ml、ティーツリー精油 20 滴を混ぜ
てルームフレグランスをつくり、お部屋にシュッとす
れば、寒い時期の風邪対策に良いですよ！

め。温かみのある香りが特徴です。
サイプレスはリラックス&リフレッ
シユ効果が、ティーツリーもリラッ
クス効果が期待できます。マッサー
ジ用のオイルやクリームに精油を1
滴加えて、ゆつくりセルフマッサー
ジをしてみても？寒さで凝り固まっ
た体が徐々にほぐれ、ゆったりとし
た気分になりますよ。

裏面にも役立つ情報が満載！