

▼大学の公開講座で▼

京都医科大学の小川と a. _____。今日は「ストレスをどう解消するか」について b. _____ と思います。みなさんは「アロマセラピー」という言葉をお聞きになったことがおありでしょうか。最近、テレビやラジオなどでよく耳にする言葉ですが、今日はこの「アロマセラピー」についてわかりやすく c. _____ と思います。

「アロマセラピー」というのは、簡単に言えば、香りを使って心や体を健康にする方法のことです。日本でも昔からお香をたいたり、お風呂にユズを入れたりして香りを楽しむ習慣がありましたが、それも「アロマセラピー」の一種だと言えるでしょう。

香りにはいろいろな効果がありますが、今日は特にストレスの解消に役に立つものを d. _____ と思います。e. _____、ローズウッドです。これは緊張していて、リラックスしたい時にとっても効果的です。例えば「明日大切な試験があるのに、なかなか寝られない」という時や、大好きな人との初めてのデートで胸がドキドキしている時などに f. _____。g. _____、ペパーミントですが、これはとてもすっきりする香りなので、二日酔いや乗りもの酔いで気持ちが悪い時などにとっても効果的です。h. _____、夜ぐっすり眠りたい時には、寝る前にジャスミンの香りをかぐとよいでしょう。i. _____、明るい気持ちになりたい時は、グレープフルーツやレモンなどの甘い香りが効果的です。このように香りには不思議な効果があるのです。

さて、香りの楽しみ方にもいろいろありますが、ここでは3つほど j. _____ と思います。k. _____ は「芳香浴」という方法でやり方はとても簡単です。ティッシュ・ペーパーにハーブ・オイルをほんの少しつけ、部屋に置いておけばいいのです。しばらくすると、香りが部屋中に広がって、気持ちをリラックスさせてくれます。l. _____ は「アロマバス」という方法です。これもやり方は簡単です。お風呂のお湯にハーブ・オイルを少し入れ、お湯をよくかき混ぜながらゆっくりとお風呂に入ります。そして m. _____ は、お茶として飲むという方法です。ハーブティーやミントティー、中国のジャスミン茶などを n. _____。o. _____、使い方には注意が必要です。特にハーブ・オイルを体につける時は、水で十分に薄めてから使うようにしてください。