

季節の変わり目に



～アロマオイルで春の不調対策～



三寒四温の季節になり、春先は体調を崩しやすいものです。また、新生活も始まる方も多く、新たな環境で希望に満ち溢れている方も多いことでしょう。

新しい環境での緊張・不安・疲労で知らないうちにストレスや自律神経の乱れから体調不良にならないように、アロマオイルを使って対策しましょう。

＋ 緊張や不安・ストレス疲労・

春は何かと新しい環境になる方も多いと思います。慣れない環境で力が入り、自分でも気づかないうちにストレスを抱え、疲れてしまうことも。

ストレス・疲労

頑張らなきゃ…
ドキドキ



こころの緊張を解き、

リラックスさせてくれるアロマがおすすめ！

ラベンダー は鎮静作用があり、リラックスさせてくれます。

ネロリ はさわやかさをもつ甘いフローラルな香りでリフレッシュさせてくれます。

＋ 寒暖差や日照時間の変化での自律神経の乱れに…

春先は寒暖差や日照時間の変化の影響で自律神経が乱れがちです。そこで自律神経の乱れを整えてくれるアロマを紹介します。



自律神経の乱れ

免疫力の低下



アロマオイルを上手に使うって

自律神経の乱れを改善させましょう♪

【交感神経を優位に…

興奮刺激をもたらすアロマは？】

レモンの柑桔の香りでスッキリシャキッと爽快！

ペパーミントは憂うつな気分をスッキリさせてくれる香りと言われております。朝や日中に活動する前におすすめです。

【副交感神経優位に…

落ち着きをもたらすアロマは？】

ゼラニウムは抗炎症作用があり、神経をリラックスさせてくれます。

マージョラムも神経の鎮静する働きがあり、不安や不眠に役立つので、就寝前がおすすめです。

バランスが大切！



ぜひ、季節の変わり目による体調不良の対策にアロマオイルをお試しください♪

ご自身の症状に合わせて選ぶことが大切です。

肌に異常がみられたら、速やかに専門医の診察を受けてください。



VOL. 13
医療法人社団純愛会
新板橋クリニック
医事課 中屋