

うのき薬局かわら版

アロマセラピーについてパート①

アロマセラピーとはハーブや果実などから抽出した、天然のエッセンシャルオイル (精油) を使い心と身体におだやかに働きかけ、健康や美容に役立てていく自然療法です

○エッセンシャルオイル（精油）とは

植物の花・葉・果皮・樹皮・根・種子から、有効成分を抽出したものです



○精油を扱うときの注意

- * **原液**をそのまま皮膚につけたり飲んだりしないでください
- * 皮膚に用いる際にはマッサージオイルで**希釈**してください
(目や唇など**粘膜質の部分は避けて**)
(使用前に**パッチテスト***をしてください)

※**パッチテスト**とは

希釈した精油を腕の内側に
ぬって24時間程おき、かゆみ
炎症が起こらないか確認します

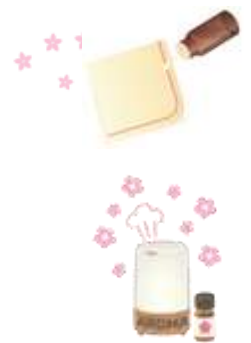
*2歳以下の乳幼児には**芳香浴のみ**！お風呂やオイルマッサージは**NG**！

○精油の使い方

☆意外と簡単☆

芳香浴

- * ティッシュやハンカチに精油を1～2滴たらして枕もとに置く
- * カップやボウルにお湯を入れ精油を1～2滴たらして部屋の中に置く
- * アロマディフューザーを使用する(精油をミスト状にして拡散する)



沐浴

精油を入れた湯に全身または一部をつけます

- * **手浴・足浴**…洗面器などにお湯を入れ精油を1～3滴たらし、手や足をつける
- * **全身浴**…お風呂に1～5滴たらして入浴する

湿布

- * 洗面器にお湯をはり、精油を1～3滴たらしたタオルをつけ絞って患部にあてる
- ※大森薬局にてお取り扱いしております。注文される際は声がけください

「次回はアロマオイルの種類についてご紹介します。楽しみに!!!」

