

『暮らしの図鑑 香りの作法』から選ぶ

リラックスしたいときに
おすすめアロマ3選

香りの役割

鼻から入った香りの情報は、
免疫・内分泌系の調整をつかさどる
脳の部分に達し、自律神経のバランスや
ホルモンを調整してくれます。
交感神経が副交感神経に切り替わって
リラックスできたりその逆もあります。

→今回は、リラックスしたいときに
おすすめの香りを3つご紹介

オレンジ・スイート

ビタミンカラーのような明るく
甘みのある香り

気分の落ち込み、不眠、食欲不振
消化不良、冷え、むくみ
などにもおすすめです



ベルガモット

ほんのリビターで、穏やかな
大人っぽい香り

緊張感やストレス、不安な気持ちを
ほぐしてくれます
アールグレイ紅茶の香りづけにも
使用されています



サンダルウッド

あたたかく、甘みのある
ウッディーな香り

深い呼吸を促し、心を鎮め
地に足をつけてくれるため、
瞑想やヨガに取り入れられることも
多い香りです



まとめ

明るく甘みのある香りの

1. オレンジ・スイート

ほんのりビターな香りの

2. ベルガモット

あたたかく甘みのあるウッディーな香りの

3. サンドラルウッド

今回参考にした書籍

『暮らしの図鑑 香りの作法』

著者：齋藤 智子 出版社：翔泳社



最後までご覧いただきありがとうございます

mentalfitは、復職・再就職を
支援するリワーク施設です。
再発予防に力を入れたプログラムを
おこなっており、
みなさまの「働き方」、「生き方」を
サポートしています。

mentalfit

岸和田
あまがさき
新大阪

タップして他の投稿
も見てみる



mentalfit.
Re;work & life Support Center

