

『暮らしの図鑑 香りの作法』から選ぶ

ぐっすり眠りたいときに
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、ぐっすり眠りたいときに
おすすめの香りを3つご紹介

ラベンダー

甘みと青さ、酸味の
バランスが取れた香り

緊張や不安をゆるめ、心地よい
眠りを促してくれます
頭痛や生理痛、やけどや
お肌のトラブルなど、
オールマイティに役立ちます



マンダリン

ミカンに近い、
コクのある甘い香り

あたたかみのある香りはホッとさせて
安心感を与えてくれ、
不安や緊張からくる不調を
和らげてくれます



ホウショウ

甘さと爽やかさを併せ持つ香り

優しい穏やかな香りは
リラックス作用に特に優れています
気持ちを落ち着かせ、
ストレスを和らげるのに役立ちます



まとめ

甘みと青さ、酸味のバランスが取れた香りの

1. ラベンダー

ミカンに近い、コクのある甘い香り

2. マンダリン

甘さと爽やかさを併せ持つ香りの

3. ホウショウ

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