

今月のHOTニュース

自宅でアロマセラピー活用術

人はストレスを感じると、自然に呼吸が浅く速くなります。浅くて速い呼吸は、少しずつ体を疲弊させていきます。ストレスの影響で作られてしまった悪循環を断ち切るために、香りの力を借りて、一度ゆっくり深呼吸してみましょう。今回は、ストレス解消、プチうつ解消、集中力アップのアロマセラピーを紹介するので、生活に取り入れやすい方法で自宅で手軽に楽しんではいかがでしょうか。

★アロマセラピーでストレス解消/レシピ&方法★

寝込んだり、病院に行ったりするほどではないけれど、なんとなく体調がすぐれない。それは日々、さまざまなストレスにさらされ、心も体も疲れきっているためかもしれません。心身の疲れが解消されれば、ストレスに対する抵抗力も高まります。

■芳香浴でストレス解消法

甘い香りをお部屋にたいて、いら立つ心を優しく包む

興奮や怒りを鎮めるイランイラン、緊張を和らげるサンダルウッド、心のバランスを取り戻すゼラニウム。まったりと甘い香りが、とげとげしくなった心を優しく包んで、おだやかな気分してくれます。

<レシピ>イランイラン2滴、サンダルウッド2滴、ゼラニウム2滴

静かな心の状態へと導くこのブレンドは、ゆっくり時間をかけると効果大です。

<レシピ>パチュリー2滴、サンダルウッド2滴、ゼラニウム1滴

心の中でしこりとなった感情やストレスを解消し、穏やかな気持ちになれます。

<レシピ>クラリセージ1滴、ベルガモット2滴、ラベンダー2滴

疲れきった神経を休めるブレンド。くつろげる服装で楽しみましょう。

<レシピ>フランキンセンス2滴、マージョラム2滴、レモン2滴

■アロマバスでストレス解消法

フローラルな香りのお風呂で深呼吸

ラベンダーはイライラや怒りを鎮め、クラリセージは幸福感を与えてくれます。フローラルな香りのお風呂につかって、ゆっくり深呼吸しましょう。

<レシピ>天然塩大さじ2杯、ラベンダー4滴、クラリセージ1滴

■マッサージでストレス解消法

ネロリの香りで興奮した心をクールに

ネロリは不安を和らげ、興奮を鎮める作用があり、フランキンセンスは心を平静に保ちます。首、バスト、肩と自分の体をいたわるようにマッサージしましょう。

<レシピ>キャリアオイル20ml、ラベンダー5滴、フランキンセンス2滴、ネロリ2滴



★アロマセラピーでプチうつ解消/レシピ&方法★

現代社会では多くの人が「プチうつ」の状態にあるといわれています。好きな香りが、プチうつからの脱出のきっかけになるかもしれません。

■芳香浴でプチうつ解消法

自然から得られる香りの抗うつ剤を活用

ベルガモットには心を高揚させる働きがあり、うつな状態に大きな効果を発揮。

「自然から得られる抗うつ剤」と呼ばれるほどです。ベルガモットだけでも効果的ですが、好きな香りをプラスしてもOK。柑橘系や自身を取り戻すジャスミン・アソリユート、幸福感を高めるクラリセージなどがおすすめ。

<レシピ>ベルガモット6滴

■アロマバスでプチうつ解消法

甘い香りのお風呂につかって疲れた心に休息を

落ち込んだ心を癒す甘い香りに包まれて、ゆったり入浴。何もする気になれなくてもアロマバスなら簡単で、眠れない夜にも効果的です。ゼラニウムは乱れてしまった心身のバランスを取り戻し、ベンゾインは疲れきった心をなぐさめてくれます。オレンジ・スイートは暗くなってしまった心に光を与えます。

<レシピ>天然塩大さじ2杯、オレンジ・スイート2滴、ゼラニウム2滴、ベンゾイン1滴

■マッサージでプチうつ解消法

沈んだ心に元気を与えるハッピーオイル

うつな状態に不可欠なベルガモットに、ハッピーオイルとも呼ばれるクラリセージ、リラックス効果抜群のラベンダーをブレンド、首からバストにかけてゆっくりマッサージします。

<レシピ>キャリアオイル20ml、ベルガモット3滴、ラベンダー3滴、クラリセージ2滴

★アロマセラピーで集中力アップ/レシピ&方法★

たまった仕事に取り組む気持ちはあるものどうも集中できない。気づいたらほかのことをやっている。そんな時は香りを使って集中力アップ！

■芳香浴で集中力アップ方法

シャープな香りが集中力アップに効果大

リフレッシュ効果の高いシャープな香りをたいて、集中力をアップさせましょう。やる気を起こさせるレモンに、頭をクリアにしてくれるローズマリーは、集中したい時のベストコンビ。ペパーミントは襲ってくる眠気をシャットアウトしてくれます。

<レシピ>レモン3滴、ローズマリー2滴、ペパーミント1滴

■ハンカチ・コットンで集中力アップ方法

ローズマリーが頭の働きを活発に、記憶力もアップ

集中したいけれど、仕事場ではなかなか芳香浴できる環境にはありません。ハンカチ、ティッシュ、コットン、マグカップなどで対応。ローズマリーは脳細胞を活性化させて、頭の働きを良くし、記憶力もアップさせます。無気力感も改善してくれるので、仕事や勉強には欠かせません。

<レシピ>ローズマリー1~2滴

交通安全のポイント

道路は多くの車や人が利用しています。安全で快適な走行を確保するためには、相手の状況や立場を考えたマナーのよい運転をすることが大きなポイントとなります。そこで今回は、運転マナーについて考えてみることにしましょう。

運転マナーの基本

交通ルールを遵守する

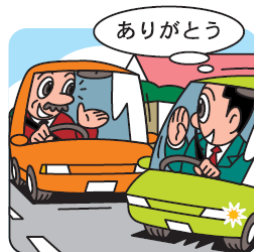
マナーの悪い運転としてよく取り上げられるのが、合図を出すと同時に進路変更して強引に割り込む行為、車間距離をつめて前車を圧迫する「あおり」行為、威嚇するようなクラクション、窓からごみの投げ捨てなどです。こうした行為は、マナーが悪いという以前に、交通ルールに違反する行為です。

※道路交通法において、進路変更時の合図は進路変更する3秒前（施行令第21条）、前車が急停止しても追突を避けられるだけの車間距離の保持（法第26条）、法令で使用することが定められている場合や危険防止のためにやむを得ない場合以外のクラクションの使用の禁止（法第54条）、進行中の車両から物件を投げることの禁止（法第76条）が定められています。

マナーの悪い運転はルール違反と背中合わせです。マナーのよい運転をするためには、まず、交通ルールを守るということが基本となります。

相手の状況や立場を考えた運転をする

相手の状況や立場を考えた運転とは、「譲り合い」や「思いやり」のある運転のことであり、そのためには自分優先の意識を抑え、状況に応じて相手に譲ることがポイントになります。相手を自分の走行を妨げる邪魔者だと思ふ意識からは、「譲り合い」や「思いやり」の気持ちは生まれず、合流したがっている他車を入れないとか、相手に道を譲らないといった運転になりがちです。それが強引な割り込みなどの危険な行動を誘発し事故につながることも少なくありません。相手が車であれ歩行者であれ、同じ道路を利用する交通パートナーとして、常に相手に気を配った運転を心がけましょう。



マナーのよい運転を実践する際の留意点

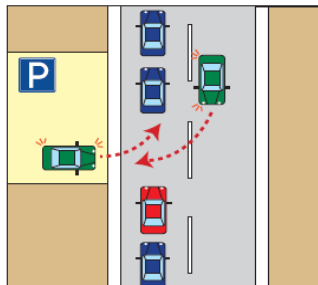
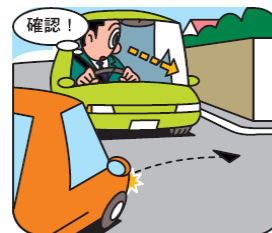
すれ違い時に左に寄るときは左端の状況を確認する

狭い道路で対向車が接近していて、そのまま進行すると接触するおそれがあるときは、相手が止まるだろうとは考えずに、自分のほうが左に寄って停止し相手を先に行かせるようにしましょう。ただし、左に寄るときには道路端に置かれた看板や工作物などに接触しないか、後方から自転車や歩行者が接近していないかなどをよく確認しましょう。また、トラックなど車体の高い車は上方にある看板やひさしにも注意しましょう。狭い坂道ですれ違うときは、上りのほうが発進が難しいため下りの車が停止して上りの車に道を譲りましょう。ただし、片側が転落のおそれがある崖になっている場合には、崖側の車が停止して相手に道を譲りましょう。



対向右折車に道を譲るときは左後方を確認する

片側1車線の道路において対向車が右折待ちで停止している場合、対向車が右折できないとその後ろの車が先へ行けずに渋滞してしまふことがあります。そのような場合、停止しても後続車に追突されるおそれがない場合は、できるだけ停止して対向車に道を譲り先に右折させてあげるようにしましょう。ただし、自車の左後方の状況を確認しないまま道を譲ると、対向車が右折していくときに左後方から進行してきた二輪車などと対向車が衝突する危険がありますから、必ず左後方を確認してから譲るようにしましょう。



道路外施設の出入口付近で停止するときは道を空ける

赤信号や渋滞により、駐車場やガソリンスタンド、レストランなどの道路外施設の出入口がある付近で停止するときは、そこから出てくる車やそこへ入っていく車のことを考えて、車が1台通行できるくらいのスペースを空けて停止するとよいでしょう（左図）。また、脇道がある場合はそこへの出入りを塞がない、横断歩道がある場合は横断歩道に入らないということも大切なことです。

【取扱代理店】

【住所】

TEL :

FAX :