



## 日照時間が短くなる秋の不眠は、アロマで心地よく改善しよう

秋が深まり、夜がだんだんと長くなってきました。日照時間が短くなると、体内時計が狂いやすくなるために、なかなか寝つけない、眠りが浅い、寝起きが悪いといった不眠に悩まされる人も少なくありません。どう対処すればいいのでしょうか。

「体内時計とは、自律神経やホルモン分泌等のリズムを整える体のしくみで、日光等の光の量や日照時間と深くかかわっています。日照時間が短くなるこれからの季節は、心地いい香りで眠りを誘うアロマ(精油)を活用して、睡眠をサポートするといいでしょ」

こうアドバイスするのは、アロマセラピストの柏原茜さん。特に柏原さんがおすすめするのは、ラベンダー(ラベンダー・アングスティフォリア)、スイート・オレンジ、カモミール・ローマン、スイート・マージョラム等。これらのアロマには、自律神経の乱れ等による緊張や不安感を解消し、心身をリラックスさせて眠りを誘うことが期待できるといいます。

「小皿にコットンやティッシュを置いてこれらのアロマを1〜2滴たらし、寝室に置いておくといいでしょ。アロマを多く垂らすと香りが濃くなりかえって眠れなくなってしまうので、注意してください。」(柏原さん)

また、手には睡眠と関わりが深いツボがあるため、アロマを使ったハンドマッサージも眠りを誘うのだそうです。そのハンドマッサージの方法は、次の通り。

- ① 無香料のハンドクリーム1円玉大ほどに、好きな香りのアロマを1滴垂らしてよく混ぜます。
- ② ①のクリームを手のひらに取り、反対の手の指先から手のひら、手の甲、手首の内側&外側、ひじまで、手のひらでやさしくさすりながらクリームを伸ばします。その後、気持ちよく感じる圧で、ゆっくりと指先をくるくる回してなでたり、手のひらや前腕をもんだりしてマッサージしましょう。反対側も同様に。

特に、手首の内側のしわの小指側には「神門(しんもん)」というツボがあるので、手首は念入りにマッサージするのが効果的。お風呂上がりや寝る前等に、ご自身に「今日も1日、おつかれさま」と語りかけるような気持ちでやさしくマッサージしましょう。

そのほか、ジャーマンカモミール、ラベンダー、リンデン等のハーブティーを寝る前のリラックスタイムに飲むこともおすすめです。植物由来のナチュラルな香りを楽しみながら、心地いい眠りを感じてみてください。

監修者 柏原茜さん

英国IFPA認定アロマセラピスト、中医アロマセラピスト。英国ITEC解剖生理学・ホリスティックマッサージディプロマ取得。主に東京・吉祥寺の「東西中医アロマスクール」にて講師として勤務している。著書に『スピリチュアルアロマセラピー事典』(河出書房新社)がある。

以上

※掲載内容の無断転載を禁じます



利用者の多いコンビニは、車だけでなく歩行者、自転車などさまざまな交通パートナーが出入りしています。駐車場内はスピードが出ていないこともあって気が緩みがちですが、実は周囲への安全確認が特に必要な場所です。今回はコンビニ駐車場に潜む危険と安全確保のポイントをご紹介します。

### 【コンビニ駐車場に潜む危険】

#### ・駐車場で車も人も警戒心が薄れる

コンビニ駐車場の走行時や駐車時は、スピードが出ていないこともあって油断が生じやすく周囲に対する警戒心が薄れがちです。歩行者や自転車も同様で、なかでも子どもや高齢者は、そうなりやすい傾向があります。

#### ・駐車場は死角が多い

駐車車両は死角を作ります。ワンボックスカーのように車高の高い車はもちろんですが、乗用車の場合でも、子どもや車椅子の人は隠されてしまうことがあります。また、配送用のトラックが駐車している場合には、より一層死角が大きくなり、歩行者や自転車の発見が遅れることがあります。

#### ・利用者の動きが重なる

コンビニ駐車場は、歩行者と車の通行区分がはっきりしないため、どこから歩行者が現れるかわかりません。自転車も同様で、駐輪場所に駐輪しないことも多く、知り合いの歩行者のところへ寄りついたり、車、歩行者、自転車それぞれの動きが複雑に交錯します。また、車止め付近を通行している歩行者もいますから、駐車時に両側の車ばかり気にしていると危険です。

#### ・駐車場を通り抜けに利用する車もある

信号のある交差点の角にコンビニがある場合、左折車が赤信号で停止することを嫌って、コンビニの駐車場を通り抜けようと急に進入してくることがあり、駐車場から出ようとするときなどに衝突する危険があります。自転車やバイクも同様の行為をすることがありますが、こうした車は駐車するわけではありませんから、あまり減速しないケースもみられ、発見が遅れると事故につながるおそれがあります。

### 【コンビニ駐車場で安全確保のポイント】

#### ・死角に注意し徐行して進行する

駐車場内では、決して油断せず、駐車車両の死角に注意して、いつでも停止できるよう徐行して進行しましょう。特に子ども連れの家族が歩いている場合は、親と子どもが手をつないでいるかどうかを確認しましょう。万一、手をつないでいない場合は、急に走り出したりすることがありますから、子どもの動きに十分注意する必要があります。また、子どもを乗せた自転車や高齢者の乗った自転車など動きが不安定な自転車が駐車場内を通行しているときは、一時停止して様子を見ましょう。

#### ・バックで駐車するときは無理せず慎重に

バックして駐車するときは、まず、バックギアに入っているかどうか、後方に歩行者がいないかどうかを必ず確認し、歩くくらいの速度で慎重にバックしましょう。駐車車両に少しでも接触する危険を感じたときは、無理をせずやり直しましょう。やり直す際は、すぐに前進せず、駐車場に入ってくる車や歩行者がいないか確認し、落ち着いてゆっくり行いましょう。隣の車両との間隔が狭かったり、斜めに駐車すると、乗降時にドアが接触するおそれがありますから、駐車位置にも注意しましょう。車止めのない駐車場で、車止めがあると思ってバックすると後方の障害物に衝突する危険があります。バックするときは車止めの有無も確認しましょう。

#### ・通り抜けの車や自転車に注意する

駐車するためではなく、通り抜けるために駐車場を利用する車もいます。こうした車は先を急いでいることも多く、あまり減速しなかったり、安全確認を十分にしないこともあります。特に自転車の場合は、かなりのスピードで通り抜けていくことがよくあります。交差点角のコンビニでは、通り抜けの車や自転車があることを頭に入れておきましょう。なお、駐車場を通り抜けに利用するのは、きわめてマナーの

以上