



## 新年あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いたします!



新年明けましておめでとうございます。皆様におかれましては輝かしい新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。本年も昨年同様、出来得る限りスタッフの皆様へ寄り添ったサービスに努めて参りたいと思っております。今後ともご支援、ご協力を賜りますようよろしくお願い申し上げます。皆様のご健康とご多幸をお祈りし、新年のご挨拶とさせていただきます。

新型コロナウイルス感染症の猛威は丸3年を迎え、現在第8波の真ただ中にあります。症状は軽くなったものの、驚異的な感染力で私たちの生活を脅かし続けています。本当の終息宣言が出るまでには、まだまだ時間がかかるようです。2023年も引き続き、徹底した感染予防対策に明け暮れる一年になりそうです。

さて2023年最初の社内報では、コロナで疲れ切っている心身を少しでもリフレッシュして頂きたいという願いを込めまして、「アロマセラピー」についてまとめてみました。



## アロマセラピーで疲れた心身を癒しましょう!

アロマセラピーとは、20世紀初頭にフランスで「アロマ（芳香）」と「セラピー（療法）」を組み合わせた造語として生まれました。植物から抽出された精油（エッセンシャルオイル）の芳香を用い、リラックス効果を得たり体調不良の改善を図ったりするなどの目的で行われてきました。アロマセラピーは心身のバランスを整え、リラックスやリフレッシュを促すため、健康で豊かな毎日が過ごせると

されています。

### 【効果のメカニズム】

香りの成分が鼻から吸い込まれると、鼻の奥にある嗅細胞に付着します。するとこの刺激が香りを感知する脳の脳辺縁系や視床下部などに伝わります。これらの部位には、感情や情動をコントロールしたり、自律神経系を整えたりする役割があると言われています。実は、視覚・聴覚・触覚・味覚・嗅覚の五感のうち、脳の中核に直接伝わるのは嗅覚の情報だけであるため、嗅覚情報は他の感覚に比べて強く、早い刺激として脳に伝わり、心身に働きかけやすいのだそうです。



### 【医療現場での活用も…】

日本では、主に香りを楽しみ、癒し効果が期待されるアロマセラピーですが、ヨーロッパでは医療現場でも積極的に活用されているそうです。例えばフランスでは、メディカルグレードと呼ばれる精油が薬局で購入でき、医師や薬剤師の処方に基づいて皮膚に塗ったり、経口投与したりするなど、治療用としてのメディカルアロマが認められています。

またドイツでは、ハイルプラクティカー（自然療法士）と呼ばれる国家資格を持つ専門家によって、ハーブ療法やカイロプラクティックなどとともに、アロマセラピーが代替療法として用いられているそうです。

### 【代表的な種類とその効果】

- ①リラックスしたい時…鎮静作用や自律神経の調整  
 ラベンダー・カモミール・ネオリ・イランイラン・ローズウッドなど
- ②風邪などの病気予防…血行促進や免疫力向上  
 ユーカリ・ジュニパーベリー・ローズマリー・サイプレス・カモミールなど
- ③集中力向上…脳のリフレッシュや眠気覚まし  
 ベルガモット・ゼラニウム・ペパーミント・ユーカリ・レモンなど



### 【アロマの楽しみ方】

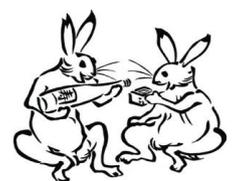
アロマポットなど専用の器具を使って楽しむのが一般的ですが、ティッシュペーパーやハンカチに1~2滴程度垂らすだけでも、手軽に香りを楽しむことができます。ポケットに入れて持ち歩けば、仕事での気分転換にもきっと役立つと思います。ただし精油の取り扱いには、多少の注意が必要です。精油の原液は刺激が強いので、直接肌につけたり目などの粘膜に触れないようにしましょう。肌についた精油が紫外線により反応し、炎症が起きることもあるそうです。またコンロやストーブの近くなど、火気周りでの使用はしないよう



にしましょう。

## 編集後記

今年の干支は卯（う）です。卯年は、芽を出した植物が成長していき茎や葉が大きくなる時期で、目に見えて大きく成長する年だといわれています。また、うさぎは跳びはねることから、飛躍する年ともいわれています。さらに、たくさんの子を産むことから豊穡、子孫繁栄のシンボルになっています。うさぎは多産で繁殖しやすく、足が速くて躍動感があるため、西洋でも豊穡や生命力の象徴とされ、復活祭（イースター）のイースターバニーや幸運のお守りなどになっています。なお、「ピーターラビット」のように、ウサギのことを一般的にはラビット（rabbit）と言いますが、ア



ニメの「バッグスバニー」のバニー (bunny) は、幼児語でうさちゃんというニュアンスなのだそうです。