

アロマオイルで作る癒しの空間

香りを入れたインテリアに 取り入れよう

花や果物などの香りには、私たちが癒してくれるパワーがあります。くつろげる部屋づくりの仕上げに、心地いい香りをプラスしてみませんか。



入門編
芳香浴を楽しもう

住まいに香りを取り入れる方法として人気なのが、アロマオイルで楽しむ芳香浴。アロマオイルとは香りの成分を凝縮したもので、これを専用の芳香器具で数滴温めて使います。ほのかな香りが部屋中に広がり、リラククス効果をもたらしてくれます。

アロマオイルには花や果実など自然の素材から抽出した天然のオイル(精油)と合成香料があり、専門店や雑貨屋さんなどで手に入ります。種類は花系、果実系をはじめ、ハーブ系など多種多様。芳香器具はキャンドルで温めるアロマポット、電球の熱で温めるアロマランプなどがあり、デザインも豊富なのでインテリアに合わせて選べます。

また、ティッシュやコトontonにアロマオイルを含ませて携帯すれば、外出先でも手軽に香りを楽しめます。



実用編
部屋別・香りの選び方

癒し、リフレッシュ、安眠、消臭など、植物から抽出した天然の香り成分には様々な効果があります。部屋別にベストな香りを選びましょう。



リビング、ダイニングには▼ ラベンダーやジャスミンなどのほのかな甘い香りがぴったり。癒し効果の高くリラククスできます。

寝室や子供部屋には▼ カモミール、マンダリンなど甘酸っぱい、果実系の香りがおススメ。気分を落ち着けたいとき、ぐっすり眠りたいときに試してみよう。

玄関やトイレには▼ ヒノキ、ヒバ、ユーカリ

リなど樹木系のすっきりすがすがしい香りを。消臭、防臭効果などもあり、気になる臭いを和らげてくれます。

まずは実際に香りを確かめて選ぶのがポイント。慣れてきたらオイルを混ぜて、自分だけの香りを楽しむこともできます。

※柑橘系など猫や小動物が苦手とする香りもあります。ペットがいる場合は専門店と相談してください。

暮らしメモ

好みの香りでチャレンジ
手作りアロマキャンドル

万一の停電の時も活躍するアロマキャンドルを手作りしましょう。白いろうそく(または手作りキャンドル用のミシロウ)を溶かし、好みのアロマオイルを混ぜて固めるだけ。アロマオイルは揮発性なので直火は避け、湯煎でゆっくり溶かしてください。

用意するもの
ろうそく(50～60g)
アロマオイル(5～10滴)
タコ糸 割り箸 鍋
ステンレスのボウル
小さなグラス(またはピン)

①ろうそくを削ってステンレスのボウルに入れ、湯煎にかけてゆっくりと溶かす。

③割り箸にタコ糸をはさみ、グラスにセットする。タコ糸はグラスの底につく程度に。

④溶けたろうそくをゆっくりと流し込み、冷まして固める。固まったタコ糸を短く切って完成。

