



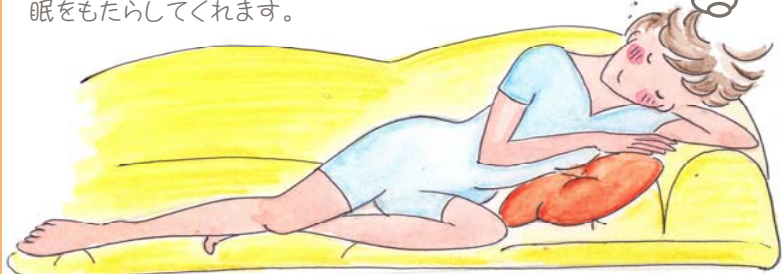
好きな香りに包まれながらストレッチすれば、ゆったりと呼吸ができて効果が高まります。

**疲れをほぐすストレッチ**  
 からだの緊張を残しておくと、ぐっすり眠れず、疲れがさらに蓄積されてしまいます。お休み前にストレッチで疲れをほぐしておきましょう。

## 香りの中でやすみなさい

いい香りに包まれて、心も体もすっきりリラックス。深い眠りを誘う香りなら、質のよい睡眠をもたらしてくれます。

特にラベンダーは体内時計を調節してくれるので、不規則な生活で眠れないときにもお勤め。今日も一日おつかれさまでした。



## 朝のめざましアロマ

眠いときは、忙しい朝でも作れる香りのホットタオルで顔を拭いてみます。

- ①水にぬらしたタオルを絞りレンジで1分
- ②幅を二つ折り(細長く)してタオルの端に1滴アロマオイルをたらす
- ③オイルをたらした端っかが内側になるようにくるくる巻く
- ④これでアロマの香りつき、おめざましホットタオルが完成

オイルは5mlに1滴ほどの薄い濃度で。精油はラベンダーがおすすめ、キャリアオイルだけでもOKです。(希釈する為の植物油)



- ①オイルを1滴入差し指にのせてなじませる
  - ②そのくまの周りをなぞる
  - ③目の下3本、目の下6本程度の線をひくようにする
  - ④こめかみに指をあてて3秒
  - ⑤目を開けてみるとパッチリ
- 今朝は顔がむくみ気味。そんなときは、人差し指でできる簡単マッサージで、重い目元もスッキリ。

## 集中したい昼下がり

そんな時はローズマリーとミントが集中力アップをお助けします。

ローズマリーとミントを1滴ずつティッシュにたらしつけて机の上に置いて香りをかぐと、気分もスッキリ。



昼食の後は集中力が低下。でも夕方までの仕事が残っていてピンチ!