

シニアのためのファッション & ライフスタイル情報誌

赤坂青山

kurashi

くらし

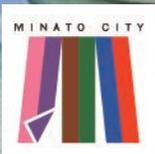
第6号

ファッション&ライフスタイル講座⑥

「アロマフレグランス」の
香りのパワーで
心と体をリフレッシュ

特別企画

免疫カアップの工夫を
ライフスタイルに活かし
健康で快適な日々を



Senior fashionista 

「アロマフレグランス」の香りのパワーで 心と体をリフレッシュ

●協力：一般社団法人アロマフレグランス調律協会（南青山）

アロマの効果

●脳をダイレクトに刺激

嗅覚は、脳にダイレクトにつながっており、「記憶」と「香り」には密接な関係があります。アルツハイマー型認知症は嗅覚の障害が先に現れるため、物忘れの症状が始まる前に嗅覚に刺激を与えると、認知症を予防できる可能性があるともいわれています。

●リラックス・リフレッシュ効果

フローラルな香りでも人気のあるラベンダーは、不安やイライラを解消し、リラックスさせてくれます。殺菌作用や抗炎症作用もあります。

●不眠症の改善

ラベンダーやベルガモット、ゆずなどの香りを嗅ぐと、リラックス効果が持続して眠りが深くなり、熟睡できる可能性が高くなります。



アロマフレグランスとは？

アロマフレグランスは、植物の花や、葉、果皮から抽出・濃縮された天然のエッセンシャルオイル（精油）だけを使い、香水の調香技術でブレンドしたものです。

市販のアロマやフレグランスと名がつく生活用品の中には、化学的に合成された香りが使われているものがあります。コストが安い大量生産に向いていること、また、天然では取り出せないさまざまな香りを作ることができるからです。

天然の精油を使ったアロマフレグランスは、合成香料を使ったものに比べて香りがやわらかなため、強い香りが苦手な方にもおすすめです。

●気分の高揚

オレンジなど柑橘系の香りは、沈んだ気持ちを明るくさせてくれます。また、食欲を増進させるなど胃腸の調子を整えます。

●感染症の予防

ペパーミントなどハーブのアロマには抗菌作用があるといわれています。空気中の細菌やウイルスを抑制して、風邪や感染症の予防につながります。

アロマフレグランスの 手軽な楽しみ方

●芳香浴

芳香浴はアロマを楽しむ一番簡単な方法です。アロマディフューザーやアロマ対応の空気清浄機にオイルを数滴垂らして、部屋の中に香りを拡散させて楽しめます。ハンカチやティッシュペーパーなどに1〜2滴垂らして近くに置くだけでもOKです。

●吸入

マグカップなどにお湯を張り、アロマを数滴垂らしておくと、湯気といっしょにアロマの香りを吸い込むことができます。



レモン

●全身浴・手浴・足浴

湯船の中にオイルを3〜5滴垂らしてお風呂に入るとリラックス効果がアップします。洗面器にお湯を張り、オイルを2〜3滴垂らして手や足をつけるだけでもOKです。

●お掃除に

バケツの水にアロマを1〜2滴垂らして拭き掃除するのもおすすめです。アロマには殺菌・抗菌・浄化作用があります。

いずれも、初めて使う場合は、オイルは少なめで試してみてください。また原液が肌に直接触れないように気をつけてください。

エッセンシャルオイルの種類と効果



柑橘のアロマ
(レモン、グレープフルーツ、オレンジ)
皮から香りを抽出。デオドラントや殺菌効果があり、明るく前向きな気持ちにさせてくれます。



ハーブのアロマ
(バジル、ペパーミント、ローズマリー)
葉の裏から香りを抽出。抗菌作用があり、頭をすっきり覚醒させます。



花のアロマ
(ローズ、ジャスミン、ラベンダー)
花びらから香りを抽出。ホルモンのバランスを整えるため女性の強い味方です。



スパイスのアロマ
(ブラックペッパー、クローブ、シナモン)
果実から香りを抽出。身体を温める効果があり、冷え性対策にもなります。



木のアロマ
(サンダルウッド、ヒノキ、スギ)
木材から香りを抽出。空気を浄化する作用があり気分もリラックスします。



ミント

私たちの身のまわりにはさまざまな香りがあふれています。香りによる心の自然療法を行うアロマテラピーという言葉は多くの人に知られるようになりました。アロマテラピーは「治療」的な意味合いが強いです。アロマフレグランスは、自然の香りが及ぼす心理的な効果を活かしつつ、ファッションやライフスタイルに合わせて、より気軽に香りを楽しむためのものです。シニアの方々にもさまざまな効果が期待できます。

そこで今回は、アロマフレグランス調律協会の井崎真奈美理事に、アロマフレグランスの生活への取り入れ方について教えていただきます。

豆知識

エッセンシャルオイルの選び方

AEAJ(日本アロマ環境協会)で認められた精油を選ぶと安心です。認定商品には次の表示が必ず記されています。

◆製油製品情報…①ブランド名 ②品名 ③学名 ④抽出部分(部位) ⑤抽出方法 ⑥生産国(生産地)または原産国(原産地) ⑦内容量 ⑧発売元または輸入元

◆使用上の注意事項

- ①原液を皮膚につけないでください。
- ②絶対に飲用しないでください。
- ③お子様の手の届かないところに保管してください。
- ④火気には十分ご注意ください。

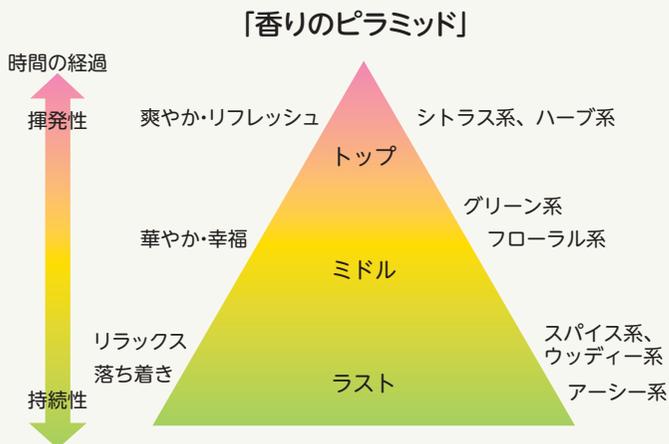
調香にチャレンジ!

アロマスプレーは、フローラル系、ハーブ系、シトラス系、スパイス系など複数の香りを調合して楽しむこともできます。

アロマオイルは揮発する速度によって香りが現れるのに時間差があります(これを「ノート」と言います)。それぞれの特徴を活かしてブレンドすることで、香りに深みが生まれ、時間による香りの変化を楽しむことができるのです。

ノートは、トップ、ミドル、ラストと、3段階に分かれます。トップノートは嗅いだときの最初の香りの中で、とても印象に残りやすい性質があります。一方で持続時間が短いため、すぐに香りがなくなります。そのため、ミドルノートやラストノートなど持続時間が長めのアロマオイルと調合することで、より長く楽しめるようになります。

体験教室などもあるので、一度参加してその魅力にふれてみてはいかがでしょうか?



- トップノート：つけたてから10～30分程度の香り
- ミドルノート：～3時間程度
- ラストノート：～12時間程度



井崎 真奈美 さん

アロマフレグランス調香師
株式会社アロマローズ 代表取締役
一般社団法人アロマフレグランス調香協会 代表理事
天然のエッセンシャルオイルだけを使い、香水の調香技術でブレンドするアロマの調合技術を開発。現在、アロマ調合のプロを育てるスクールを運営する傍ら、自らの親族の認知症や介護を契機に、医療・介護現場におけるアロマの可能性を伝えることにも注力し活動している。

<http://www.aromafragrance.org/>

アロマスプレーを使ってアロマをもっと身近に

アロマオイルはとても高濃度です。そのため原液が肌に直接触れないようにするなど取り扱いには十分な注意が必要です。そこでおすすめなのが「アロマスプレー」です。あらかじめ希釈している



ため、例えば、お部屋の中や、寝る前に枕カバーの端や裏に、シユットとひと吹きするだけで、より手軽に香りを楽しむことができます。

アロマスプレーは、自分でつくることができますが、アロマスプレーの状態で販売されている製品もありますので、まずはそうしたものを活用してみましょう。

「天然植物の香りの優しく力強いパワーが日々の生活に潤いを与え、シニアのおしゃれなライフスタイルを支えます」と井崎さん。嗅覚は五感の中でもダイレクトに脳に働きかけ、感情をコントロールする効果があるともいわれています。香水が苦手という方も、普段香りになじみの少ない男性の方も、もっと気軽に香りを生活に取り入れてみてください。



ローズ

免疫力アップの工夫を ライフスタイルに活かし 健康で快適な日々を

医療法人財団順和会 山王病院 呼吸器センター 須藤英一先生

生活の質を高め、アクティブなシニアライフを送るためには、心と体の免疫力を高めることが大切です。免疫とは、細菌やウイルスなどの外部からの侵入を防ぎ、健康を害する細胞を除去してくれる自己防衛機能のこと。つまり、免疫力とは、健康を害するものと闘う力のことです。免疫力は加齢とともに低下します。いつまでも健康で快適な毎日を過ごすために、日々の生活の中で免疫力を高める工夫を紹介します。

免疫力アップの基礎知識

①交感神経と副交感神経のバランスを保とう

免疫力アップの鍵を握るのが自律神経です。自律神経には2種類あって、私たちは無意識のうちに、興奮・緊張しているときに優位になる交感神経と、リラックスしているときに優位になる副交感神経のバランスによって生きています。バランスが崩れると自律神経失調症となり、免疫力は低下します。

交感神経と副交感神経が4対6というのがちょうどよいと言われており、ライフスタイルの中でうまく切り替えてバランスを保つようにすることが大切です。

②リンパの流れをよくしよう

免疫力をつかさどるのが血液中に含まれる白血球です。そして、白血球の二つであるリンパ球に、私たちの体の中に侵入しようとするウイルスや細菌をブロックする働きがあります。

リンパ球は血液の中だけでなく、リンパ管を通じて全身をめぐる、体内を常に監視しています。しかし、リンパは、運動不足やストレス、体の冷え、食生活の乱れなどさまざまな要因で流れが滞ってしまい、リンパ球が十分機能できなくなります。

リンパの流れを滞らせないためには、日々の生活習慣の見直しが大切です。



免疫力を高める食生活のススメ

① バランスのよい食事

免疫力を高めるには、規則正しく栄養バランスのよい食事が大切です。最近、栄養バランスを示す「まごちんはやさしい」という合言葉が知られるようになりました。順番に頭文字をとって、豆類、ごま、卵、乳製品、(は)わかめなど海藻類、野菜類、魚、シイタケなどきのこ類、いも類です。日々の食事に取り入れるなど、参考にしてみてください。

② 良質なたんぱく質

免疫細胞を活性化させるためには、豆腐、肉、乳類などの良質のタンパク質が必要です。中でも豚肉は疲労回復に効果があります。ビタミンB₁が牛肉の10倍含まれています。また、手軽にタンパク質をとりたいときは卵がおすすめです。1日に2個ぐらいであれば、コレステロール値に影響しないと言われています。

ボチャなどの緑黄色野菜を意識して食べるようにしましょう。

④ 発酵食品

腸は体内で最大の免疫器官であり、腸の健康を保つことが免疫力アップにつながります。加齢とともに善玉菌は減少します。納豆、みそ、しょうゆ、漬物、ヨーグルトなどの発酵食品には、乳酸菌やビフィズス菌、納豆菌などの善玉菌が多く含まれ、腸内の善玉菌を増やす効果があります。

乳酸菌には納豆や漬物などに含まれる植物性乳酸菌とヨーグルトなどに含まれる動物性乳酸菌があります。植物性乳酸菌は、動物性乳酸菌よりも強く、胃酸や胆汁酸に耐え、生きて腸までたどり着くことが期待できます。



オススメ!

免疫力を高める 献立例



豚肉の生姜焼き
豚肉は疲労回復や神経痛などに効果のあるビタミンB群が豊富で、生姜は体を温める効果がある



まいたけ汁
抗ウイルス作用や腸内環境を整える作用に優れている



ブロッコリーのサラダ
多くの栄養素を含み、腸内環境を整える

③ 抗酸化食品

生活習慣病を招く活性酸素を除去する抗酸化食品もおすすめです。抗酸化物質とはビタミンC、ビタミンE、ビタミンB群、β-カロテン、ポリフェノールなどで、野菜や果物に含まれています。トマトやパプリカ、ブロッコリー、ニンジン、カ

免疫力を高める暮らし方のヒント

① 体温を上げる

体温が上がると免疫細胞の働きが活発になるため、ぬるめのお風呂にゆっくり入ることをおすすめします。入浴は心をリラックスさせる効果もあります。身体を温める食材を積極的に使うことや軽い運動も効果があります。



② 体を動かす

免疫力を上げるには有酸素運動が効果的です。激しい運動ではなくても、ウォーキングやラジオ体操など、ゆつくりリズムに体を動かすことがポイントです。また、座ってできるストレッチも効果があります。自分にあつた方法を取り入れ、無理をせず習慣化するよう心がけましょう。



③ 腹式呼吸を意識する

お腹から呼吸することで全身がリラックスし、免疫力が高まります。鼻から息を吸いお腹をふくらませ、お腹をへこませながらゆっくり口から息を吐きます。吐くときに副交感神経が優位になるため、息を吸うよりも吐く方を長めにするのが大切です。



④ 太陽の光を浴びる

日中の日光浴によってセロトニンが活性化し、ストレスを軽減します。また、ウォーキングや腹式呼吸、食事のときにしっかりと噛むなど日常生活の中の基本的なリズム運動でもセロトニンが活性化されます。



笑う門には福来る

免疫力を高めるには「笑うこと」が非常に有効であると科学的に証明されています。「笑い」によってNK細胞が活性化し、副交感神経も優位になります。最近の研究では、「作り笑い」をするだけでも脳が錯覚して、笑いと同じ効果が期待できるとされています。日々、大きな声で笑うことを意識して過ごしましょう。

⑤ ぐっすり眠る

副交感神経が優位になると、寝付きがよくなりぐっすり眠れ、心身の休息と回復がしっかりと行われます。眠りの質をよくするためには眠る前のリラック스가大切。温めのお風呂にゆっくり入る、軽く体を動かす、腹式呼吸を意識することなどが効果的です。



苦手なことに無理して取り組んでも、かえってストレスとなり逆効果です。自分に合った方法で継続的に免疫力アップに取り組み、生涯現役をめざしたいものです。

*1 脳内の神経伝達物質のひとつで、不足すると、心のバランスが崩れたり、免疫力が低下したりする。

*2 リンパ球の一種でナチュラルキラー細胞ともいう。がん細胞やウイルスに感染した細胞などを自分で見つけ排除する働きがある。

熱中症に注意しましょう！

梅雨明け後の7月～8月ごろにかけて、熱中症で救急搬送される人が急増しています。高齢者や乳幼児、病気などで体力が低下している人は、熱中症が重症化しやすいため、特に注意が必要です。

また、今年は新型コロナウイルスの影響により、これまでとは異なる状況にあるため、マスクの着用に関して特別な対策が必要です。

普段から予防を心がけ、体調がすぐれない場合は、早めに医療機関に行きましょう。



暑さを避けましょう

- 暑い日は無理をせず涼しい場所で過ごし、こまめに休憩をとりましょう。
- 屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、**マスクを外す**ようにしましょう。
- マスク着用時は、負荷の強い作業や運動を避けましょう。
- 体を締め付けない、ゆったりした、通気性のよい服を着用するなど、**服装**に注意しましょう。また、**帽子や日傘**を利用しましょう。
- 室内においても、**エアコンや扇風機**などを上手に使い分けましょう。エアコンをつけたまま、こまめに換気を行い、温度も再設定しましょう。

こまめに水分を補給しましょう

- のどが渇く前、運動前後、起床時、入浴前後など状況に応じたこまめな**水分補給**を行いましょう。ただし、一度にたくさん飲み過ぎないようにしましょう。またアルコールは絶対に避けてください。
- マスクを着用している場合は、のどが渇いていなくても、特に意識して水分補給を心がけてください。
- たくさん汗をかいたときは、適度な**塩分の補給**も必要です。

日頃から体調管理をしましょう

- 暑くなり始めの時期から**適度な運動**をしておきましょう。
- 睡眠や食事をきちんととり、**規則正しい生活**を心がけましょう。
- 肉、魚、大豆などの良質のたんぱく質、ゆで卵、チーズ、サラダ、茹でた野菜なども加え、**バランスのよい食事**をとりましょう。
- 日頃から体温測定を行うなど、**健康チェック**をしておきましょう。体調が悪いと感じたときは、無理をせず**自宅で静養**しましょう。

ぜひ読者の皆様のご意見をおきかせください！

抽選で10名の方に素敵な**プレゼント**を差し上げます！

ご意見
募集！

テーマ

「あなたのおうちの中での楽しみ方を
教えてください」

- **応募方法** 郵送／ファックス／応募フォーム のいずれか
- **内容** ①上記テーマに対するご意見(150字以内)、②住所、③氏名、④電話番号、⑤年齢、⑥その他(取り上げてほしい内容や本事業へのご意見・ご要望など)
- **郵送先** 〒107-8516 港区赤坂4-18-13 赤坂地区総合支所 協働推進課 地区政策担当 宛
- **ファックス** 03-5413-2019
- **応募フォーム** <https://www.city.minato.tokyo.jp/akasakachikusei/akasakaaoynamakurashi/form.html>

※お寄せいただいたご意見は、誌面で紹介させていただきます。

※プレゼントは、毎号、厳正な抽選の上、当選者を決定し、賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。ご連絡がとれない場合、当選は無効とさせていただきます。

応募フォーム▶

