

住まいのかわら版

Vol.19
2024年2月号

OGIKEN

<発行>

株式会社 荻野建築企画

戸田市上戸田1-1-17

TEL.048-445-5277

FAX.048-445-5865

暮らしの中で香りを楽しみましょう

新たな生活や不安定な気候も多い時期、
香りを取り入れて、リフレッシュしてくださいね♪

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「香りを楽しむ」です。

ディフューザーで香りを楽しむ

暮らしの中に香りを取り入れることで、気分を上げたり、リラクセスをすることができまね。香りといえはオイル。100%天然成分の香りを楽しむなら、「エッセンシャルオイル」や「精油」の表記があるものを。



アロマオイルは、精油 100%でないものや、人工香料のものがあります。手軽に香りを楽しめるメリットがあります。

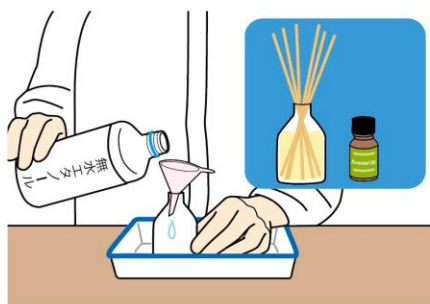
エッセンシャルオイルを楽しむアイテムに、アロマディフューザーがあります。蒸気て拡散させるものや、車の



中で使うものなど、タイプもいろいろ。スティックを挿して使う「リードディフューザー」もあり、手づくりをすることができるので、ご紹介しましょう。

◆ピンに、無水エタノールとエッセンシャルオイルを9...1（例/無水エタノール50mlに対し、エッセンシャルオイル5ml...だいたい100滴）の割合で混ぜ、リードスティックや竹串を好みの長さにカットして挿せば出来上がり！

リードスティックは100円ショップでも手に入ります。無水エタノールの揮発性を抑えるために、できるだけ口の狭いガラス瓶を使いましょう。また、無くてもOKですが、グリセリンを数滴加えると、ディフューザーの液の揮発を抑えて長持ちさせることが期待できます。ほかに、人工的なアロマオイルでつくることもできますが、



ディフューザーを手づくりする際は材料の液体がテーブルなどに付かないよう、パットなどを使うと安心。無水エタノールをビンに入れるときはようごがあると便利です。

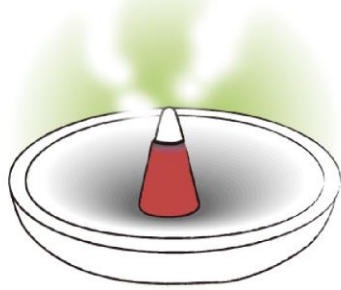
エッセンシャルオイルよりは香りが強いので、半量ほどから確認しながら調節をしましょう。香りが弱くなってきたら、スティックを上下入れ替えると良いですよ。

さまざまなスタイルや場所、気分で香りを選ぶ

エッセンシャルオイルの香りを楽しむ

むアイテムとして、オイルを垂らして使うストーン、おしゃれてレトロなデザインもあるオイルウォーマーなど、いろいろなタイプがあります。置く場所によって香りを変えてみるのも良いですね。すっきりとした空間を演出するなら、森林系のヒノキやシダーウッド。ユーカリやペパーミントは消臭効果も期待できます。柑橘系の爽やかな香りは、空間を明るく霧困気してくれます。オレンジスイートやグレープフルーツ、華やかさもあつのがベルガモットです。エッセンシャルオイルは、単体使用でも良いですが、最近は大手雑貨店でも見られる「くつろぎ」や「おやすみ前」「すっきり」など、気分で選べるブレンドタイプもあるの、気分に合わせて選んでみるのも良いですね。

1日の終わりにお香を焚くのもおすすめです。お香は、自律神経に働きかけ、ゆらゆらとゆるる煙とともにリラックス効果が期待できます。上品な香りの白檀や沈香（じんこう）がおすすめ。スティックタイプは、香りが均一に広がるので、小さい空間でも楽しめます。また、使う時間によって折って使うこともできます。



お香のコーンタイプは、短時間に強く香りが広がるので、広い空間がおすすめです。

※エッセンシャルオイル等は、長時間、または1日中使用すると、体の負担になる可能性があります。ほとんどに楽しみましょう。また、お香も含めて妊娠中の使用は医師に相談したうえで行うようにしてください。

頭の体操

間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！



答えは裏面をみてね！