

Monthly ライフハック 2025.9 テーマ:香りのある暮らし

季節の香りを楽しむ



9月中旬以降になると、風に乗って金木犀(きんもくせい)の甘い香りが漂ってきます。春の沈丁花(じんちょうげ)、夏のくちなしと併せて三大香木というそうです。

また秋は華やかなバラの香りも楽しめます。ちなみに金木犀もバラもリラックス効果や安眠効果があると言われていて、どちらもお茶として飲用できます。ガラス製のポットやグラスだと見た目も華やか。また薬効もあります。嗅覚&味覚&視覚&薬効の一石四鳥とは、とてもお得かも。



季節を感じる要素は、木々の葉の色や咲く植物などの視覚や、気温などの体感だと思いますが、香りで季節を感じる機会は貴重です。今年は金木犀やバラの香りで、秋の気配を感じてみては？

香りを感じる嗅覚の特徴と役割

嗅覚は五感の知覚の割合の約5%(視覚8割以、聴覚1割以上)で、食品の腐敗やガス漏れの察知など、危険に気づくのに欠かせない感覚です。

また嗅覚は感情や記憶を司る脳の脳大脳辺縁系とつながり、原始的で情動と記憶に深く関わり、心理・生理・行動に多大な影響を与えます。香りを上手に活用すれば、心身の健やかさやパフォーマンスアップにも役立てることができるでしょう。



暮らしの中の心地良い香り

日常の中にも心地良い香り、幸せを感じる香りはアチコチに潜んでいます。

コーヒー、炊き立てご飯、パン屋さんの店内、雨の香り……。工夫することで更に、心地良い香りを増やすこともできます。例えばヒノキ風呂の香りを、ヒノキのボールや精油(後述)で再現する。またはお香を焚いて、気持ちを落ち着かせるetc 香りは記憶を想起させて感情にも影響を与えるので、好きな香りとそれがどんな感情・体の状態を齎すのかをチェックしてみると良いでしょう。これらを知ることで、得たい体や心の状態を、香りによって促すことも可能です。

ほっとする香り、やる気が出る香り、思い出深い香りは？



ちなみにコーヒーの香りはリラックス&頭の回転を早める効果があるので、創造性や明晰性が必要な時のお助けになるかも。

医療分野での香りの活用

海外ではアロマオイルを用いた医療行為や代替医療が行われたりしています。

昨今の日本では、介護現場での認知症予防やメンタルの安定、緩和ケアでの傷みや不快の軽減などにも用いられ、リラクセーションの域を超えた活用へ広がってます。



天然香料と人工(合成)香料

香りを使う場合は、香りの種類を理解して選びたいものです。特に原料が植物(天然)か、石油系(人工)かは、香りを選ぶ大きなポイントです。

天然香料の特徴は、心身への効果が期待できる、香りがやさしい、時期や産地により個体差がある、持続時間が短い。人工香料の大きな特徴は均一な香りでバラつきがない、強い香りが長時間続く、天然香料より安価。価格以外にも、目的と好み、体質で天然or人工を選ぶと良いでしょう。

人工香料は自然界にない不自然な香りであることを、理解して使用するのが大切です。特に洗濯用の洗剤や柔軟剤には人工香料が使われ、更にマイクロカプセルで長時間の香りの保持ができる商品が増えています。人工香料は、ホルモンの分泌に影響を及ぼしたり、成分が蓄積することで、体調不良を起こす場合もあります。洗剤が繊維に残ると肌トラブルやアレルギーの原因となる場合があるので、アトピーや皮膚が敏感な方は人工香料を避けることをおすすめします。

また人工香料は安価で香りが強いので、食品添加物として食品や飲料にも入っています。ジュースやジャムなどに「香料」の表示があるものは、口にする頻度を減らすと良いかもしれません。



香りの感じ方は温度と湿度が高い時、より強く感じます。梅雨では香りの使用量を減らすなど環境や状況で量を調整しつつ、何らかの違和感や不調を感じたら、天然、人工ともに、香料の製品の使用を減らしたり、中止するなど、香りと上手に付き合いたいですね。

アロマテラピーで心&体&暮らしを心地良く

アロマテラピーとは、植物の香り成分の精油を使い、心身の健康や美容に役立てる自然療法です。「精油」や「エッセンシャルオイル」の表記されている100%天然成分のアロマオイルを使います。(インテリアショップや100均等の



のフレグランス用とは全くの別モノなのでご注意くださいね) アロマテラピーは手軽ですが、精油は成分が凝縮しているので原液で使わずに、水やオイルなど何かに混ぜて使います。一番手軽なのは、お湯を張った桶に数滴オイルを垂らしての足湯や手浴。また水を入れたスプレー容器に、虫が嫌がる精油を数滴入れると虫よけスプレーにもなります。



または無香料の液体ソープに好みの精油を入れると気持ちも上がり、精油の効能で選ぶ手もあります。このようにアロマテラピーは手軽に楽しめますが、妊婦さんや持病がある方、ペットを飼っている方は使用を控えたい精油もあります。該当する方は検討している精油を調べると、禁忌項目や注意点がわかるので、購入前に調べると良いですよ。

2015年にアロマテラピー検定1級を取得し、アロマのある暮らしを楽しんでいます。初めてでも使いやすいおススメの精油、アイディア、注意点はブログでご紹介しています。初めての方はぜひ、チェックしてからお使いくださいね。

<https://ameblo.jp/creativelifem/entry-12924884974.html>