

## 『快眠力アップのヒント』

スリープスタジオ

スタッフおすすめ情報 <アロマ編>



最近の研究では、質の良い眠りが、成長ホルモンの分泌を促し、疲労回復やアンチエイジング、また、ストレス耐性を高め、免疫力をアップするということがわかってきました。

アロマは、眠る前のストレス軽減や緊張の緩和に役立つといわれています。そこで、スタッフおすすめの精油をいくつか選んでみました。自分がほっとできる香りを見つけて、快眠力アップを目指しましょう！



### ヒノキ (樹木系)

- ・森で深呼吸するような爽やかな香り
- ・情緒を安定させ、リラックスさせてくれる



### パチュリー (オリエンタル系)

- ・土の匂いに似た、深く落ち着いた香り
- ・気持ちを穏やかにしてくれる



### ラベンダー (フローラル系)

- ・爽やかな香り
- ・交感神経の働きを沈め、心と体をリラックスさせる



### ローズウッド (樹木系)

- ・甘くてスパイシーな香り
- ・ストレスや不安を取り除いてくれる
- ・免疫力を高め、感染症を予防



\*香りを選ぶ時の一番の決め手は、自分が心地良いかどうかを優先することです！

### オレンジ・スイート (柑橘系)

- ・果実そのままのスイートな香り  
万人受けする香り
- ・気分を前向きにしてくれる



#### <使い方>



★ティッシュやコットンに2~4滴  
たらし枕元に置く

★アロマライト等を使って、香りを  
拡散させる。

アロマに関して、さらに詳しく知りたい方は、スリープスタジオ近くにあるアロマショップ「フレンチソープ」の優しい今(〇〇)店長に相談してみてください。(当社スタッフは皆、今店長のファンです)

HP  検索