

## 集中力アップや、運動不足による肩こり・腰痛に！ 在宅勤務でのアロマ活用法

公益社団法人 日本アロマ環境協会(略称:AEA J、東京都渋谷区)は、新型コロナウイルスの影響で多くの方が在宅勤務を行う中において、アロマテラピーを活用して快適に仕事を行う方法を提案します。

アロマテラピーで用いられる精油(エッセンシャルオイル)は、花や葉、果皮など100%植物から抽出される香りのエッセンスです。精油は嗅覚を通して脳に伝わることで、自律神経にはたらきかけ、心身にさまざまな作用をもたらします。アロマテラピーを活用して、在宅勤務においても快適に過ごしましょう。

### 活用法① 朝、仕事モードに切り替える

自宅での作業でも、気持ちを仕事モードに切り替えてメリハリをつけて臨みたいもの。そんなときには香りを活用してみましょう。朝の始業前には、交感神経を優位にすることが実験で確認されているグレープフルーツ精油や、ローズマリー精油がおすすめです。毎日同じ時間に同じ香りを香らせることで、気持ちにスイッチを入れることができます。

【出典】大野博美、他(2007)グレープフルーツの香りの吸入が課題遂行に伴う集中力低下を防ぐ。Aroma Research8(2):168-171



▲専用のディフューザーがなくても、コットンやティッシュに精油を1~2滴たらすだけ香らせることができる。

### 活用法② 頭の回転をアップさせたいとき

頭の回転を速めて、効率的に仕事を終わらせたいというときには、グレープフルーツ精油の香りを香らせてみましょう。グレープフルーツ精油の香りを嗅ぐことで、脳内の情報処理速度が速まったという報告があります。また、ペパーミント精油、スイートオレンジ精油を香らせながら小学生が100マス計算を行ったところ、誤答率が下がったという研究結果も。集中力を高めたいときに活用してみたいかがでしょうか。

【出典】

・大野博美、他(2007)グレープフルーツの香りの吸入が課題遂行に伴う集中力低下を防ぐ。Aroma Research8(2):168-171

・熊谷千津、他(2015)小学生の計算力と気分を与える精油の影響。アロマテラピー学雑誌。Vol.16, No.1:7-14

### 活用法③ 運動不足による肩こりや腰痛が気になるとき

在宅勤務は運動不足になりがちです。同じ姿勢を続けていると、血行不良になり、それが肩こりや腰痛を引き起こしてしまうこともあります。仕事が終わったら、気持ちや身体をリラックスさせてくれるネロリ精油やラベンダー精油を香らせて、ゆったりとしたバスタイムを。

【出典】

・西村伸大、他(2009)ネロリの香りの精神的ストレス負荷に及ぼす影響。Aromatopia 18(4):12-14

・伊藤佳保里、他(2009)ラベンダーオイルを用いた足浴が生体に及ぼす影響。形態・機能7(2):59-66

### <安全にアロマテラピーを楽しむために>

アロマテラピーを安全に楽しんでいただくため、下記の点にご注意ください。

- ①精油は、少量でも皮膚に刺激を与える可能性があります。**精油の原液を直接肌に塗らない**ように注意してください。  
また、必ず使用量を守ってください。
- ②刺激を感じたら、使用を中止しましょう。また、目の周りや皮膚の弱いところでの使用は控えてください。
- ③3歳未満の乳幼児には、芳香浴(空気中にディフューザーなどで精油を漂わせる方法)以外は行わないようにしましょう。3歳以上の子どもでも、大人の使用量の1/2程度までを限度として使用しましょう。
- ④妊産婦やお年寄り、既往症のある方は、専門家にご相談の上ご使用ください。

アロマテラピーについての研究、アロマ関連情報をお探しの際はお気軽にAEA Jにご連絡ください。

#### <本件に関する報道関係からのお問い合わせ先>

公益社団法人 日本アロマ環境協会 広報担当: 蓼沼、原

E-mail: [aeaj-pr@aromakankyo.or.jp](mailto:aeaj-pr@aromakankyo.or.jp)