

<News Letter>

報道関係各位

2013年8月5日



秋冬の乾燥肌に、天然素材のオイル美容 自分でできるアロマテラピートリートメント



公益社団法人 日本アロマ環境協会(略称:AEA J、東京都中央区)は、精油(エッセンシャルオイル)を健康や美容に活かす方法を提案します。

精油は、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。市販の精油と植物油(ホホバオイルなど)があれば、簡単にオリジナルのトリートメント用オイルを作ることができます。肌の乾燥が気になる秋冬、お気に入りの香りのトリートメントオイルで全身をお手入れしましょう。自分でできるアロマテラピートリートメントの方法を紹介します。

アロマテラピートリートメントは、天然素材100%のオイル美容

アロマテラピートリートメントでは、天然の素材だけを用います。植物油に精油を加えたトリートメントオイルで肌をやさしくお手入れすれば、心身のバランスが整うだけでなく、肌にうるおいを与え、しっとり美しく導きます。

トリートメントオイルの作り方 ~植物油の選び方~

体調や好みに合わせ、自分で心地よい香りのトリートメントオイルを調合できるのもアロマセラピーの魅力。目的に合わせた植物油と、精油を選びましょう。

セルフトリートメントで秋冬の肌のお手入れ

自分でできるフェイシャルトリートメント、肩~デコルテケアの方法を紹介します。



トリートメントオイル作りにおすすめの精油3種

精油の中には、皮膚刺激があるものもあります。自分でトリートメントを行う場合は、比較的肌への刺激が少ない精油を選びましょう。また、必ず植物油(ホホバオイル)などで希釈するようにしましょう。



ラベンダー

ストレスで緊張した心をリラックスさせて、肌を整える作用があります。一本あればいろいろな用途に使える精油。

深呼吸アロマ



フランキンセンス

古代から寺院や祭壇で用いられてきた神聖な香り。感情の高ぶりをおさえ、不安をやわらげてくれます。

心に平和アロマ



ローズオットー

優しく、幸福感のある香り。「精油の女王」と呼ばれ、古くから健康や美容に用いられてきました。たくさんの花弁からわずかな量しか採れない貴重な精油なので、スペシャルケアに。

幸せ感UPアロマ

<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

Tel: 03-3548-3401(平日9:00~17:00)

1. アロマセラピートリートメントとは？

アロマセラピートリートメントは、精油を植物油で希釈したトリートメントオイルを肌にやさしく塗布する方法です。「手当て」という言葉があるように、タッチング(ふれる、さわる)という行為自体に人を癒す力があることは、多くの人が経験されていることです。アロマセラピートリートメントは、香りとタッチングの相乗作用で、心と身体をほぐし、心身のバランスを整えます。

※トリートメントは心身の美と健康維持や増進を目的としたもので、治療を目的とした行為ではありません。



2. トリートメントオイルの作り方 ~植物油の選び方~

植物の香り成分を凝縮した精油の原液は、高濃度で刺激が強いため、直接肌に付けることができません。そこで、植物油などの基材に希釈してトリートメント用のオイルを作ります。植物油には精油を溶かす特徴があり、また、植物油自体も健康や美容に有用な作用を持っています。

トリートメントオイルの作り方

材料： ・植物油・・・20ml
・好きな精油・・・1滴～4滴（フェイシャル用は2滴まで） *1滴は約0.05ml

植物油をベースに、精油を垂らして、よく混ぜます。
おすすめ精油はラベンダー、ローズオットー、フランキンセンス。

※AEA Jではトリートメントの際の精油の濃度は1%以下の目安としています。
(フェイシャルの場合は0.5%以下)



植物油の選び方

植物油は、主にオイルを含んだ種子から精製され、さまざまな種類があります。精油と植物油の組み合わせには、特に決まりはありません。ただし、植物油は食用ではなく、アロマセラピー専門店などで「トリートメント用」として販売されているものを選びましょう。代表的な植物油を紹介します。



★ホホバオイル

乾燥肌の方から脂性肌の方まで、幅広い肌質の方に使いやすいオイルです。
酸化しにくく、保存性が高いことも特徴です。



★マカデミアナッツオイル

オレイン酸やパルミトレイン酸を含み、皮膚になじみやすいオイルです。乾燥肌向き。
マイルドなナッツの香りがします。



★スイートアーモンドオイル

オレイン酸やビタミン類を豊富に含み、肌を保湿して柔らかくします。乾燥肌向き。
香りにくせがなく、使いやすいオイルです。

- Point!**
- ・天然の植物油は酸化しやすいため、キャップをしっかり閉め、高温多湿を避けて保管しましょう。また、できるだけ早く使い切るようにしましょう。
 - ・ナッツ類にアレルギーのある方は、マカデミアナッツオイルやスイートアーモンドオイルを使用する場合、事前にパッチテストを行うなど注意して使いましょう。

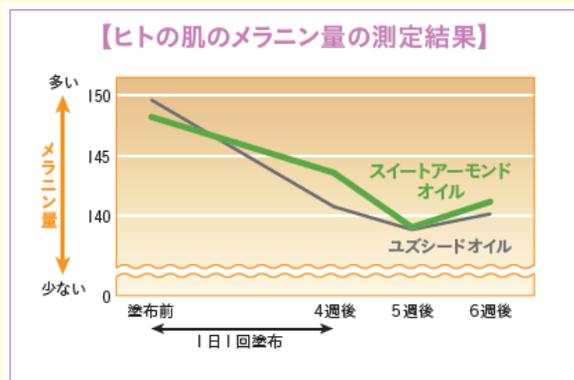
＜アロマ最新研究紹介＞

スイートアーモンドオイルの美白作用

植物油の一つであるスイートアーモンドオイルに、シミやそばかすなどの原因となるメラニン生成を抑制する働きが認められた実験結果を紹介します。

【実験①】ヒトの肌のメラニン量の測定

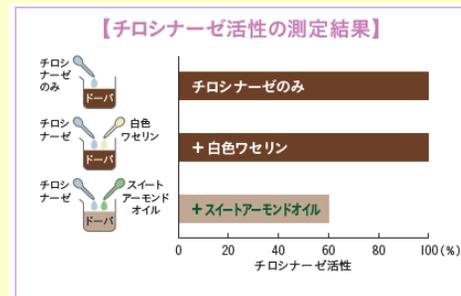
スイートアーモンドオイルを被験者の前腕内側に4週間にわたり塗布。6週間後までメラニン量を測定し、持続性を確認しました。その結果、4週間塗布後のメラニン量に減少が認められ、その作用は5週間、6週間後まで継続されることが判明。約4週間とされるヒトの肌のターンオーバーの理論から、基底層でつくられるメラニンに作用していることが予測できます。



ユズシードオイルとスイートアーモンドオイルを1日1回、4週間塗布。塗布開始前、4週間塗布後、5週後、6週後にメラニン量を測定。4週間塗布後にメラニン量が減少。効果は6週後まで持続。ユズシードオイルにも同様の作用が認められた。

【実験②】チロシナーゼ活性の測定

さらに並行して、スイートアーモンドオイルがメラニンを作る酵素(チロシナーゼ)の働きを阻害する作用について、試験管の中での実験が行われました。その結果、何も加えない状態や白ワセリンを加えた状態と比較して、シロチナーゼ活性が阻害されることが確認されました。



2つの実験から、スイートアーモンドオイルをヒトの肌に塗布した場合、チロシナーゼ活性を阻害し、メラニン生成を抑制していることが推測できます。

【原著論文】沢村正義ら：キャリアオイルとしてのユズシードオイルの芳香特性および美白作用、アロマセラピー学雑誌,13, 14-20(2013).

3. セルフトリートメントで秋冬の肌のお手入れ

トリートメントオイルは、全身に使うことができます。自分で簡単にできるトリートメント方法を紹介します。

～AEA J認定アロマセラピスト 野松慶子さん おすすめのセルフトリートメント方法～

くのまつ・けいこ>

AEA J認定アロマセラピスト、英国IFA認定アロマセラピスト、CIDESCO認定インターナショナルエステティシャン。
アロマ&ビューティ サロン「ラ・マルメゾン」代表。

Point!

1. トリートメントの前に、入浴後やホットタオルなどで肌温度を高めてから行うと肌になじみやすく効果的です。手のひらに小さじ1/2～1程度のトリートメントオイルを取り、両手でなじませながら温めます。
2. トリートメント中の手のひらは力を抜いて、トリートメント部位に密着させ、ひじで動かす意識で行くと、肌に負担をかけず、過剰な刺激を防ぎます。



◆肩～デコルテのトリートメント

- ①胸骨周辺を重ねた両手で軽くなでさすり、鎖骨下リンパ節を刺激します。
- ②首の付け根から肩先、胸元にオイルを広げます。
- ③手を密着させながら、左右交互に首の付け根から肩先へ、肩周りを数回周り、デコルテへの流れを何度か繰り返します。

◆フェイシャルトリートメント

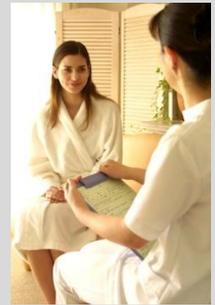
- ①両手を顔の中心から両サイドに向かって、おでこ、頬、顎先、首の順にオイルを広げます。
- ②手を密着させながら、おでこ～顎先までの同じ手順で顔の両サイドまで丁寧に何度か繰り返します。
- ③最後は耳下(耳下腺)から首、鎖骨の順に動かし、リンパ節に流し入れます。

(※フェイシャルの場合は精油の濃度が0.5%以下になるように注意しましょう。)



本格的なリラクゼーションには、プロのアロマトリートメントを

アロマセラピートリートメントは自分で行うこともできますが、必要な知識と経験を備えたプロフェッショナルのアロマセラピートリートメントを受けるのも一つの方法です。AEA J認定アロマセラピストは、クライアント一人ひとりの心と身体の状態をふまえ、精油がもつ香りと特性を最大限活用しながら、トリートメントを行います。信頼のおけるアロマセラピストに出会えば、心からリラックスすることができます。



＜安全にアロマセラピーを楽しむために＞

アロマセ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。
- ③アロマセラピートリートメントを初めて行う場合は、少量のトリートメントオイルを腕の内側につけて、パッチテストを行ってください。肌が敏感な場合や妊娠中・既往症のある方は専門家に相談の上ご使用ください。
- ④3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。



11月3日はアロマの日！

AEA Jでは、11月3日のアロマの日を中心とした1週間(10/30～11/5)をアロマウィークとして、さまざまな催し物を予定しております。9月中旬頃より、特設Webサイトをオープンします。

【公益社団法人 日本アロマ環境協会(AEA J)について】

公益社団法人 日本アロマ環境協会は、自然の香りある豊かな環境(アロマ環境)の保全と創造及び、アロマセラピーの健全な普及と発展を目的とした様々な取り組みを推進しています。

1996年に設立された日本アロマセラピー協会を母体として、2005年4月に環境大臣の許可を受けて設立された社団法人 日本アロマ環境協会が、2012年4月に公益社団法人に移行しました。

アロマセラピーについて、もっと詳しく知りたい！実際に香りを体験してみたい！という方はお気軽にAEA Jまでご連絡ください。

＜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

Tel: 03-3548-3401(平日9:00～17:00)