



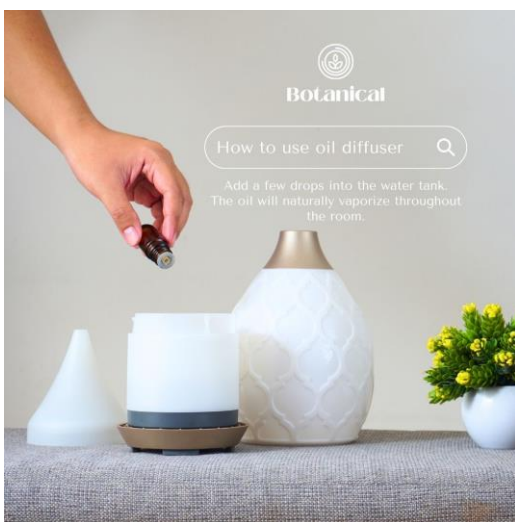
住まいのとも通信



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♪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ックスをすることができますね。香りといえばオイル。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。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。蒸気で拡散させるものや、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す。

★ビンに無水エタノールとエッセンシャルオイルを9:1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。

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、おしゃれでレトロなデザインもあるオイルウォーマーなど、いろん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、空間を明るい雰囲気にしてくれます。オレンジスイートやグレープフルーツ、華やかさもあるのがベルガモットです。

エッセンシャルオイルは、単体使いでも良いですが、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で、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。



新築・リフォーム・リノベーション・不動産等お家の事は何でも古田工務店へ！