

# アロマの可能性①

## ～スポーツとアロマ～

スポーツ前後にマッサージをする時、一般によく使われているのが、サロメチールやタイガーバームなどの消炎鎮痛剤ですが、ここ数年、心と体の双方にアプローチするアロマオイルを使ったセルフケアも広がりを見せています。それぞれの利点を理解し、自分に合ったケアでスポーツを楽しみましょう。



**アロマ**



**消炎剤**



肉  
体  
面

肉  
体  
面

精  
神  
面

精  
神  
面

◎	ケガの予防	○
○	血行促進により筋疲労を最小限に	◎
◎	筋疲労の回復力UP	◎
○	痛みを和らげる	◎
○	体をリラックスさせる	○
◎	集中力を高める	×
○	緊張し過ぎないようにする	×
◎	モチベーションのUPと持続	×
◎	精神をリラックスさせる	×

アロマの香りは数時間持続します。ランニング等の持続的なスポーツ時には、心と体の両方に働きかける**アロママッサージ**がおすすめです!!

### おすすめアロママッサージオイル



#### アクティブ ビューティー

5種類のオーガニック植物油(セサミオイル、マカデミアナッツオイル、アルガンオイル、ローズヒップオイル、イブニングプリムローズオイル)などをベースに、9種類の精油を配合。べたつきが少なく、全身のケアに。



#### フォー スポーツ

レモングラス、ユーカリ、ローズマリーなどスポーツシーンにおすすめの8種類の精油を配合。スポーツ前後のパーソナルケアや足をすっきりさせたい時にもおすすめです。



#### リラクゼーション

ラベンダー、タンジェリン、イランイランなどの落ち着きと安らぎのある香りのブレンドです。疲れた首筋や肩、背中にかけてのマッサージにおすすめです。ストレスを感じた一日の終わりなどに。