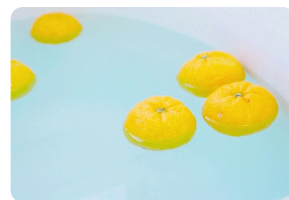


\*レスパるニュースレターはアロマや介護等様々な情報を発信します 詳しくは下記QRコードよりHPをご覧ください

PICKUP | 黄金の果実…柚子のちから

柑橘類の中でも特に日本人に馴染みのある「柚子」。食用としてはもちろんのこと、冬至にはゆず湯に入る習慣があります。「ゆず」と「融通（ゆうずう）」の語呂合わせで「ゆず湯に入って融通良く（運氣上昇）、風邪をひかずに乗り切ろう」という願いが込められているそうです。香りもフレッシュで爽やかなイメージがあり、ほのかな苦みとさっぱりとした清潔感が感じられます。代表的な産地の一つ高知県馬路村ではジュースやポン酢などの食品の他、オリジナルの精油を生産販売するなど、地域産業に力を入れています。

では、アロマオイルとしての「柚子のちから」をご紹介します。精油の抽出部位は果皮で、水蒸気蒸留法や圧搾法により抽出します。成分はd-リモネンが8割ほど、その他r-テルピネンなどが含まれます。リラックスや鎮静作用・誘眠作用、血行促進など、心にも身体にも役立つ様々な作用を持ち合わせた、まさに黄金級の精油なのです。アロマケアやアロマバスなどに是非一度お試しください！



EVENT | アロマクラフト&アロマヨガ

2025年12月23日にメディカルフィットネス朝霞台さんとのコラボ企画で「アロマスプレー作り」と「アロマヨガ」のイベントを開催しました！多くの方々にご参加いただきありがとうございました。

「睡眠」をテーマに誘眠作用のある精油の中から各々好きな香りを2種類ブレンドしてスプレーに。オレンジなどが人気で、完成すると嬉しそうな笑顔が印象的でした。イベントを通してアロマの良さを知り、アロマケアへの興味を持つきっかけとなりますよう、今後も企画してまいります。



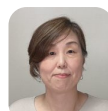
ALOMA | 空気の乾燥に 加湿器/芳香器

近頃、毎日のように「乾燥注意報・警報」が出るほど湿度が低く乾燥しています。どのような対策を取っていますか？加湿器は水を入れて蒸気が拡散される有効な対策の一つです。冬の最適なお部屋の湿度は40%~60%とされています。湿度計を目安にして湿度を保つことで、感染症の抑制、お肌や喉の乾燥防止を心がけましょう。加湿器にはアロマオイルの使用が可能ですものがあります。また、芳香器（ディフューザー）は温められた蒸気によりアロマオイルの香りが拡散されます。芳香器も併用して、好きな香りでお部屋を満たし、楽しみながら乾燥する季節を乗り切りましょう！



OUTRO | 介護が必要な方とご家族の想いに寄り添う

店名「レスパる」は、休息や息抜きを意味する「レスパイト」に由来。重度の障害や疾患により寝たきりの方や外出が難しい方を対象に、ご自宅や病院・施設（埼玉県朝霞市を起点に埼玉県内、東京都や千葉県、神奈川県その他）にお伺いし、アロマケア（アロマオイルを使用したタッチングや心身の不調へのアプローチ等）を提供しています。お身体に触れることで脳に刺激を与え、リラックスによる緊張の緩和や、触れながらの会話を通じて安心感を得ることがができます。セラピストは重度障害となった家族を、12年間在宅介護した経験があります。お互いに明るく生き生きと過ごすためには、休息を取る時間は欠かせないと実感しています。介護経験者同士ならではの話をすることも、心の癒しやストレスの緩和へとつながることを願っています。



セラピスト  
里中 位江  
SATONAKA TAKAE  
resuparu.com  
HP用QRコード

