

&lt;News Letter&gt;

報道関係各位

2012年12月19日

## レースや試合前後の集中やリラクセスに スポーツシーンでのアロマ活用法



公益社団法人 日本アロマ環境協会(略称:AEA J、東京都中央区)は、スポーツで力を発揮するためにアロマセラピーを活用する方法を提案します。

アロマセ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。さまざまな効用を持つ精油は、心身のバランスを整えて、本来の身体能力を発揮する手助けをしてくれます。欧米のスポーツシーンで広く活用されるアロマセラピーが、日本でもスポーツ愛好者の間で広がってきています。日頃の心身のコンディショニングや、試合前のスペシャルケアにアロマを取り入れる方法を紹介します。

### 1. レースや試合の前に、香りで集中力を高める

香りは嗅覚を通じて脳に届き、感情や身体にはたらきかけます。レースや試合の前など、集中力を高めたいときには「ローズマリー精油」や「レモン精油」の香りを嗅ぎます。



### 2. アロマトリートメントで、心と身体の緊張をほぐす

スポーツによる筋肉痛には、ウォーミングアップとクールダウンが大切です。強ばってしまった足や腕には「ローズマリー精油」や「ラベンダー精油」をブレンドした植物油で、やさしくトリートメントを行います。



### 3. アロマバスでリラックスして疲れを取る

試合の前夜など、緊張や興奮で眠れない夜には、鎮静作用のある「ラベンダー精油」の香りが心を落ち着けてくれます。



#### スポーツシーンにおすすめの精油

##### ローズマリー

気持ちをリフレッシュして、活力を与える精油です。血行を良くしたいときなどに使われます。

リフレッシュ  
アロマ

##### レモン

爽やかな香りが気分をリフレッシュさせ、頭の中をクリアにして集中力を高めます。殺菌・抗ウイルス作用も。

集中力アップアロマ

##### ラベンダー

優れた鎮静作用を持ち、身体のリズムや自律神経のバランスを整えます。ぐっすりと眠りたいときに。



リラックスアロマ

&lt;本件に関する報道関係からのお問い合わせ先&gt;

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. レースや試合の前に、香りで集中力を高める

「ローズマリー精油」や「レモン精油」などの精油は、香りの印象の通り、頭の中をクリアにして集中力を高めたいときに効果的といわれています。ティッシュやハンカチに数滴垂らして、気持ちをコントロールしたいときに嗅げば、気持ちを前向きにしてくれます。当日の朝、マグカップに入れたお湯に精油を1滴垂らして深呼吸する方法もおすすめです（※誤って飲まないように注意しましょう）。



### Note: 脳のはたらきを活性化するレモン精油

精油は嗅覚を通して脳に伝わることで、記憶や感情にはたらきかけるほか、自律神経やホルモンなどを整える視床下部に伝わり、心身にさまざまな作用をもたらします。

杏林大学医学部精神神経科の古賀良彦教授は、人の集中度を測定する際に用いられる「P300」と呼ばれる脳波に、レモンの香りが与える影響を研究。レモン精油を嗅いだ場合は無臭のときと比較してP300の感度が高まることを実験で明らかにしています。＜参照＞古賀良彦：香りが脳機能へ与える効果の脳波解析による測定, AROMA RESEARCH, 1,66-69, 2000（フレグランスジャーナル社）



#### 古賀良彦先生（杏林大学医学部精神神経科 教授）

1946年東京生まれ。日本アロマ環境協会顧問、日本催眠学会理事長、日本ブレインヘルス協会理事長、日本薬物脳波学会副理事長、日本臨床神経生理学会理事などを務める。

参照：杏林大学ホームページ

<http://www.kyorin.ac.jp/univ/graduate/medicine/education/staff/detail/?id=med19001>

## 2. アロマトリートメントで、心と身体の緊張をほぐす

練習後の腕や脚には、精油をブレンドしたオイルでセルフトリートメントを行いましょう。皮膚からの心地よい刺激と立ち上る香りが穏やかに疲れを癒します。血行を良くしたいときに使われる「ローズマリー精油」や、鎮静・リラックス作用のある「ラベンダー精油」を使ってみましょう。

### \*トリートメントオイルの作り方\*

ホホバオイルなどの植物性のオイル20mlをベースに、精油を4滴以下加えて、トリートメントオイルを作りませ（精油が1%以下の濃度になるように注意してください。※1滴は約0.05ml）。

### 自分ができる！セルフトリートメント

- ① てのひらにトリートメントオイル（小さじ1杯）をとる。
- ② 足首からひざを両手のてのひらで2～3回さする。  
同様に、ふくらはぎを足首からひざ裏まで2～3回さする。
- ③ くるぶし周りを、両手で包みこみ、円を描くようにさする。



### 3. アロマバスでリラックスして疲れを取る

緊張や興奮で眠れない夜には、「ラベンダー精油」や「オレンジ・スイート精油」など鎮静作用を持つ精油をお風呂に3～5滴入れ、よくかきまぜてから入浴します。香りが副交感神経に働きかけ、ゆったりとした気持ちで眠りにつくことができます。



#### <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。
- 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。大人でも肌が敏感な場合は皮膚科に相談してご使用ください。
- ④子どもやペットがなめたり、口に入れたりしないようご注意ください。

## アロマトリートメントが体験できる！“Aroma de Run”プロジェクト 「東京マラソンEXPO2013」にブースを出展します

東京マラソンEXPO2013は、大会前のランナー受付と同時に開催されるイベントです。AEA Jのブースでは、AEA J認定アロマセラピストによるトリートメントが無料体験できるほか、ランナーの皆さんのお悩みに合わせた精油選びのお手伝いをします。毎回好評いただき、これまで約1,750人の市民ランナーにアロマトリートメントを体験していただきました。



開催期間:2013年2月21日(木)～2月23日(土)

開催場所:東京ビッグサイト 西1・2ホール

★ランナーの感想など、詳細は“Aroma de Run”特設Webサイトをご覧ください。

アロマでラン

検索

#### 【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)