

『家庭環境の変化』『理想の住まい』『夢の暮らし』など住まいを考えるきっかけは多岐にわたります。ちょっとした“気付き”から住まいを考えることもきっとあるはず。住まいマルシェは、そんな気付きを提案する住宅・不動産関連情報が詰まった市場として、本日開店いたします。

アロマのある暮らし

“家におい”と聞いて、何を思い起こすだろう。

例えば木材の香り、あるいは畳の草の香り。新築あるいはリフォームしたばかりであれば、その匂いは実にすがすがしい。一方、生活に染み付いた嫌な臭いも存在する。そんな空間に自分好みの香りを取り入れて快適にする方法がある。

今回は、「アロマ」(香り)を使った快適生活術を実践している松山市在住のアロマインストラクター佐々木すみれさんを訪ねた。

アロマというと、香り成分を持つ多様な植物から抽出された精油、アロマオイルを使った芳香浴によるリラクゼーションを連想するが、アロマを用いた快適生活術とはどういったものなのだろう？



佐々木すみれさん

ドアを開けるとまず、ふわりと漂うお香の香りが出迎えてくれた。リビングへ通されると、すっきりとした香りに包まれる。「この香りはペパーミント。清涼感があって蒸し暑い夏にお薦めですよ」と佐々木さん。実際に体感温度を下げる働きもあるという。香りは部屋の雰囲気を変え、客人へのおもてなしにも一役買ってくれる。

「就寝前にリラックスしたいならラベンダーを。気持ちを穏やかにしてくれます。シャワーを浴びる時には、浴室の床面にグレープフルーツオイルを垂らせば爽やかさアップ。明るく元気になる香りなので、お出かけ前に最適です」。アロマは単純に“いい香り”というだけでなく、心も健やかに整えてくれるようだ。

梅雨を快適にする

香りを楽しむだけがアロマじゃない。ご主人と子どもと3人で暮らす佐々木さんの家庭では、アロマオイルが家事全般で大活躍だ。

例えば、ペパーミント。生鮮品を買ったときなどに付いてくる保冷剤の中身とペパーミントオイルを混ぜて、窓や出入り口に置けば蚊や小バエの侵入を防いでくれ

る。また、クローブ(丁子)の精油はゴキブリ退治に抜群の効果を発揮するという。

湿気が多い梅雨時季に気になるのが下駄箱の臭い。これ



臭いの付きやすいソファにアロマで消臭

には、好みの精油を混ぜた重曹を置くことで、重曹が臭いの元を吸着し、優しい香りで臭いを緩和してくれる。ソファやカーペット、カーテンといった臭いの付きやすい布製品には、クエン酸と精油を精製水とを混ぜたスプレーでシュシュッと一吹き。乾きにくい洗濯物の嫌な臭いにも最適。アロマには抗菌作用や消臭効果も備わっているといわれているので安心だ。

「精油の原料はどれも植物由来だから自然そのもの。植物の力を利用したアロマオイルは、家では本当にエコな万能選手です」と佐々木さんはほほ笑んだ。

好みの香りで自分らしく

近年、リラクゼーションという視点からアロマに注目が集まり、百貨店やインテリア雑貨店などで手軽に購入できるようになった。とはいえ、一口にアロマといっても千差万別。自分に合ったアロマの選び方とは尋ねると、「ご自

身が好きな香りを選ぶことが一番ですよ」と佐々木さん。「その時々体調や気分によって、好ましいと感じる香りは異なります。肝心なのは、自分の自然な欲求に耳を傾けること。自分の心と体が求めている香りが分かるはずですよ」。

もともと、子育て中のストレスがきっかけでアロマセラピーと出会った佐々木さん。それが今では自身の仕事になり、自身のくつろぎだけでなく家族の暮らしをも快適で豊かなものへと変えた。今は新居の完成を間近に控え、さらに充実したアロマライフをと胸を高鳴らせている。

住まいにアロマを取り入れて、今まで気づかなかった自分らしい空間を演出し、快適生活を創造してみたいかがだろう。



<広告> 企画・制作/愛媛新聞社営業局

「住まいマルシェ」はさまざまな角度から、住まいの情報をみなさまにお届けします。

▶ 次回掲載 8月2日(金)