

ヨガとアロマ～眠り～

眠りを誘うために、夜は刺激のある飲食物をさげ、リラックス効果のあるアロマオイルとヨガポーズを組み合わせさせてみましょう。

※妊娠中や治療中の方、健康に不安がある方は必ず医師に相談してください。

眠りを誘う飲みもの

眠りを妨げるカフェインが入ったものや利尿作用のあるものは控え、就寝 1 時間前までに飲むのがおすすめです。利尿作用が無くても、飲む量が多いと中途覚醒の原因になります。からだが温まる程度に留めましょう。

おすすめ飲み物 3 選

1. ホットミルク

牛乳に含まれるトリプトファンはリラックスを促すセロトニンや睡眠ホルモンであるメラトニンの生成に関与しています。

2. カモミールティ

リラックス効果が高く、不安を和らげるハーブティです。

3. ゴールデンミルク

ミルク 100ml をレンジで温め、はちみつ小さじ 1、ターメリック小さじ 1/4、シナモンパウダー茶さじ (2.5cc)1/4、ジンジャーパウダー茶さじ 1/4、黒コショウひとつまみを混ぜて出来上がり。

眠りを誘うアロマ

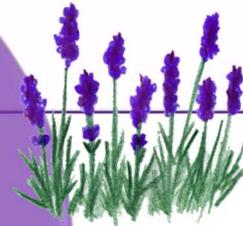
ディフューザーやアロマポットに垂らして、睡眠時に 30 分～1 時間程度香りに包まれましょう。

- ・カモミール
- ・キク科 花
- ・安らぎとリラックス



カモミール

- ・ラベンダー
- ・シソ科 花卉
- ・安らぎとリラックス



ラベンダー

- ・ゼラニウム
- ・フウロソウ科 葉
- ・精神的な緊張と
ストレスからの解放



ゼラニウム

- ・オレンジ
- ・ミカン科 外皮
- ・精神を落ち着かせる

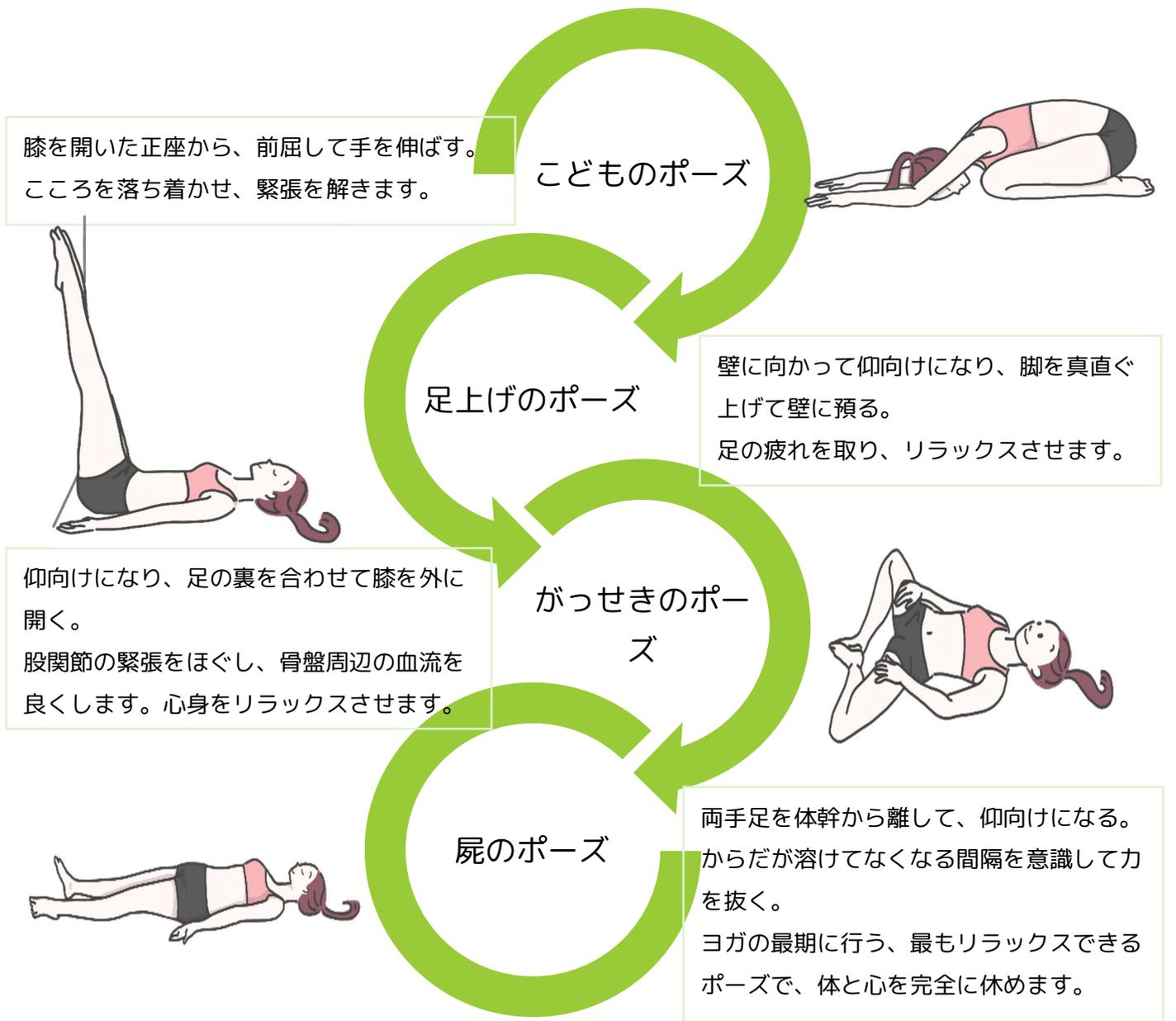


オレンジ



眠りを誘うヨガポーズ

精油の香りを吸いながら、意識的にゆっくりと深呼吸をして行いましょう。



寝る前にお布団の上でできるので、そのまま入眠できることを目指したヨガです。

一日の疲れやストレスを解放して、リラックスした状態で入眠する習慣をつけましょう。

ポイント	合わないアロマは不快を感じるので、心地よい香りを感じるアロマを使いましょう。ヨガは、体に痛みや負担を感じない程度で行いましょう。
-------------	--

参考

- エッセンシャルオイル総合医学ガイド D.ゲリー ヤング
- ヨガのポーズの意味と理論がわかる本 西川真知子